
Hippokrates

Der Herausgeber



Dr. med. Rainer Bohlayer, geb. 1953. Medizinstudium in Freiburg, Facharztausbildung für Kinder- und Jugendmedizin an der Universitäts-Kinderklinik Freiburg. Zusatzbezeichnungen für die Bereiche Psychotherapie, Homöopathie und Akupunktur. Akupunktur-Diplom A und B der DÄGfA, abgeschlossene Zusatzausbildungen in chinesischer Phytotherapie, chinesischer Ernährungslehre und Lasertherapie. Studienaufenthalte in China. Lehranerkennung für Traditionelles Qigong (Großmeister Zhi Chang Li, München). Initiator und Koordinator des Netzwerks „Akupunktur und TCM in der Kinder- und Jugendmedizin". Lehrtätigkeit bei den Freiburger Kursen für Akupunktur und TCM am Uni-Zentrum Naturheilkunde. Bis 2007 Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, seit 2008 Praxis für Chinesische Medizin und Psychotherapie in Ettlingen.

Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche

Mit psychosomatischen Aspekten

Herausgegeben von Rainer Bohlayer

Mit Beiträgen von

R. Bohlayer, Ch. Bernsdorf, A. Körfers, M. Ogal, R. Pothmann, S. Scheewe, W. Sun

109 Abbildungen
118 Tabellen

Hippokrates Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Anschrift des Herausgebers:
Dr. med. Rainer Bohlayer
Marktstr. 12
76275 Ettlingen

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Unsere Homepage: www.hippokrates.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Christiane u. Michael v. Solodkoff, Neckargemünd
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfotos: Imagestate; PhotoDisc, Inc.
Satz: primustype Hurler GmbH, Notzingen
gesetzt in UltraXML
Druck: Grafisches Centrum Cuno, 39240 Calbe

ISBN 978-3-8304-5361-1 1 2 3 4 5 6

Geleitwort

Das vorliegende Buch „Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche“ ist ein Werk, auf das wir eigentlich schon lange gewartet haben. Es wendet sich mit großer Kompetenz und praxisnah an alle Akupunkteure und Ärzte, die Kinder in ihren unterschiedlichen Lebensphasen und Beziehungsfeldern mit Chinesischer Medizin behandeln. Was die Faszination des Buches ausmacht, ist sein ganzheitlicher Ansatz und seine integrale Sichtweise, wie sie sonst in wissenschaftlichen Werken nur selten zu finden sind. Dabei geht Rainer Bohlayer vom klassischen chinesischen *Dao* als dem Urgrund allen Seins aus und bindet modernes philosophisches, spirituelles und wissenschaftliches Wissen wie u. a. von Ervin Laslo, Ken Wilber und Hans-Peter Dürr mit ein. Der Autor schreibt nicht etwa nur aus theoretischer Sicht, sondern er legt authentisches Zeugnis seiner eigenen langjährigen Arbeit und Erfahrung als ganzheitlich wirkender Kinderarzt und Mensch ab.

Ihm geht es um das Kind und die Eltern als Menschen und nicht um zu therapierende Objekte. Es geht ihm um tiefere Heilung, die sich nicht nur auf die Symptome bezieht – Heilung auf den verschiedenen Ebenen des Seins, und nicht um bloße Reparatur und medizinische Machbarkeitsvorstellungen.

Der erste Teil des Buches widmet sich den Entwicklungsphasen des Kindes und später des erwachsenen Menschen. Bisher einzigartig kommt Rainer Bohlayer dabei zu einer überzeugenden Synthese aus den Entwicklungsphasen, wie sie in der Chinesischen Medizin und den Fünf Wandlungsphasen beschrieben werden, ergänzt durch verschiedene westliche Ansätze der Entwicklungspsychologie. Außerordentlich spannend und inspirierend ist dabei die Ausarbeitung der Entwicklungsphasen in ihrer Bedeutung für das Kind wie auch der Eltern in einer holografischen, dynamischen Sichtweise der fünf Wandlungsphasen, was als das „Phase-in-der-PHASE-Modell“ bezeichnet wird. Jede der fünf Leit-Wandlungsphasen enthält dynamisch und wandelbar all fünf Phasen-Energien wie „Wasser-in-HOLZ“, „Holz-in-HOLZ“, „Feuer-in-HOLZ“, „Erde-in-HOLZ“ und „Metall-in-HOLZ“. So stehen sie für spezielle Lebens- und Entwicklungsphasen und damit für bestimmte Themen in der jeweiligen Lebenszeit und stellen wesentliche Schlüssel zum Verständnis der Krankheits- und Heilungsprozesse und der familiären Interaktionen im jeweiligen Alter dar. Die Anwendung des Phase-in-der-PHASE-Modells in der Kinderheilkunde ist ein originärer und kreativer Akt, der sich anschaulich in diesem Buch niedergeschlagen hat.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – so sieht es Rainer Bohlayer –, und das gilt nicht nur für die Chinesische Medizin. Folgerichtig beinhaltet das Buch ein spezielles Kapitel über die Physiologie und Pathophysiologie im Kindes- und Jugendalter, das auf die besonderen Belange und eine entsprechen Vorgehensweise bei den kleinen Patienten eingeht.

Im Kapitel Diagnose geht es der Haltung und Erfahrung des Autors entsprechend um eine integrale Gesamtschau des Kindes, die die Ebenen von Körper, Geist und Seele sowie die Familie und alle mitbestimmende Faktoren einschließt. Auch für die Therapie werden alle Besonderheiten der Akupunktur im Kindes- und Jugendalter und der übrigen Therapieverfahren der Chinesischen Medizin fundiert dargestellt. Als ein Beispiel möchte ich besonders den Abschnitt über *Qigong* mit Kindern hervorheben.

Im speziellen Teil der Therapieverfahren und Krankheitsbilder wird Rainer Bohlayer durch weitere erfahrene Kinder- und Jugendärzte und Autoren unterstützt, die die verschiedenen Bereiche darstellen. Dabei bleibt die Beschreibung nie im Theoretischen stecken, sondern wird sehr anschaulich und konkret geschildert und mit vielen Fallbeispielen und ausführlichen Patientenbeschreibungen illustriert. Therapeuten der Chinesischen Medizin finden hier detaillierte Anleitung und Hinweise für die eigene Arbeit.

Dieses Werk ist nicht nur ein Schatzhaus für Kinder- und Jugendärzte der Chinesischen Medizin, sondern es ist auch geeignet, interessierten Eltern wertvolle Hinweise für sich selbst und für ein bes-

seres und erweitertes Verständnis für Entwicklungsfragen und -hürden bei ihren Kindern zu schaffen. Wie ein roter Faden zieht sich die ganzheitliche, integrale Sichtweise Rainer Bohlayers, sein Anliegen einer tieferen Heilung und seine Liebe zu den Menschen in seiner Obhut durch das gesamte Werk.

Begeistert wünsche ich dem Buch von Herzen einen erfolgreichen Weg, so dass es den Menschen dienen möge.

Bad Endorf, *Dr. med. Klaus-Dieter Platsch*
im August 2008

Vorwort

Dieses Buch ist aus der langjährigen praktischen Erfahrung der Autoren entstanden. Es wendet sich an Ärzte aller Fachrichtungen und Heilpraktiker, die über Grundlagenwissen in Akupunktur und/oder Chinesischer Medizin verfügen und ihre Kenntnisse um die Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter erweitern wollen. Wir möchten die noch vielfach bestehende Scheu, Kinder mit Chinesischer Medizin zu behandeln, abbauen und die Augen dafür öffnen, dass gerade diese Medizinrichtung im Kindesalter mehr beinhaltet als (auch Schmerz zufügende) Akupunktur. Chinesische Medizin ist auch mehr als Krankheitsbehandlung: Sie bietet vielmehr mit ihren fünf Säulen Ernährung, *Tuina*, *Qigong*, Arzneipflanzentherapie und Akupunktur die idealen Hilfsmittel für eine umfassende Begleitung eines Kindes während der Entwicklungsjahre.

Die Absicht der Autoren ist es, unsere eigene in der griechischen und arabischen Tradition gründende Sichtweise um neue (eigentlich alte, aber verloren gegangene) Dimensionen zu erweitern. Wir wollen nicht die Chinesische Medizin lediglich aufgrund ihres exotischen Reizes ohne Adaptation in den Westen importieren. Besonders im speziellen Teil holen wir den westlich-medizinisch geprägten, aber offen interessierten Leser bei der gewohnten organbezogenen Krankheitseinteilung ab und locken ihn in das ihm bisher unvertraute Gebiet der vernetzt denkenden, funktionskreisbezogenen Chinesischen Medizin. Er kann dann die ihm im Praxisalltag begegnenden Krankheitsbilder dahingehend beurteilen, ob eine Behandlung mit Chinesischer Medizin sinnvoll und aussichtsreich ist. Wir heben die Erweiterungen der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten für die Kinder- und Jugendheilkunde hervor und wünschen uns ein partnerschaftliches Zusammenwirken von westlicher und östlicher Medizin.

Der Inhalt des Buches orientiert sich an den häufigeren Krankheitsbildern der täglichen Praxis und schlägt für diese jeweils ein Behandlungskonzept aus mehreren Komponenten der Chinesischen Medizin vor. Besonderer Wert wird auf Praxishinweise gelegt, wie Eltern und ältere Kinder aktiv in die Behandlung einbezogen werden können, um die eigene Kompetenz und Selbstverantwortung zu stärken: so z. B. Anleitungen zur Ernährung, Akupressur oder *Tuina*, *Qigong*, Ratschläge zur Lebensführung und zum Umgang mit Entwicklungsproblemen.

Die Chinesische Medizin ist auf den einzelnen Menschen bezogen. Dies spiegelt sich in der Individualität der Beiträge wider. Jeder Autor beleuchtet die Chinesische Medizin aus seinem Blickwinkel, so dass das Thema insgesamt aus allen Richtungen erhellt wird: von Spezialisten für Chinesische Medizin in Praxis (A. Körfers) und Klinik (W. Sun) sowie von sowohl schulmedizinisch wie auf dem Gebiet der Chinesischen Medizin tätigen Ärzten in Klinik (S. Scheewe, R. Pothmann) und Praxis (M. Ogal, R. Bohlayer).

So ist für mich persönlich als Arzt und Psychotherapeut die Berücksichtigung der Entwicklungspsychologie und psychosomatischer Krankheitsaspekte ein besonderes Anliegen. Das Wissen unserer Psychosomatik und Psychotherapie kann in die Chinesische Medizin einfließen und die lebensgeschichtlichen Einflüsse stärker betonen, während das Wissen der Chinesischen Medizin um die Einheit der grob- und feinstofflichen Ebene im Kontinuum des *Qi* von Körper, Psyche und Geist unser Verständnis von Krankheit und Heilung erweitern. Das in diesem Buch erstmals vorgestellte holistische Fünf-Phasen-Modell der Entwicklung ist ein wesentliches Ergebnis dieser Überlegungen.

Ich möchte Sie als Leser in Ihrem Arzt-Sein persönlich erreichen. Wichtig sind mir die energetischen und menschlichen Aspekte der Begegnung zwischen Arzt und dem Kind sowie seinen Eltern, die innere Haltung des Arztes und die Dimension des Bewusstseins in der Medizin, auch die Notwendigkeit eigener Wandlung und Entwicklung.

Ich engagiere mich für eine „*Integrale Medizin*", die dazu beiträgt, die Bedrohung unserer Gesundheit **und** der Existenz alles Lebendigen durch die Zerstörung unseres Planeten abzuwenden. Die chinesische Philosophie kann dabei Wegweiser sein. Denn gemäß ihrer Kernaussagen sind wir als Mik-

rokosmos Mensch auf Gedeih und Verderb eingebunden in den Makrokosmos wie die Zelle eines Körpers in den Gesamtorganismus. Der Mensch ist ein Teil des Ganzen. Mit dieser Aussage berührt die Chinesische Medizin auch die spirituelle Dimension des Mensch-Seins. Deshalb verwende ich den Begriff „Chinesische Medizin" und nicht „Traditionelle Chinesische Medizin" (TCM). Die Bezeichnung TCM ist ein modernes Kunstprodukt und führt in die Irre, da ihr jegliche Tradition fehlt: Nach der kommunistischen Revolution wurde die alte Chinesische Medizin vieler geistiger Zweige und Blüten beraubt und auf den materialistisch orientierten Stamm reduziert. Ebenso wurden ihre alten daoistischen und buddhistischen Wurzeln gekappt. Das Ergebnis wurde sodann international als TCM vermarktet.

Ich danke folgenden Menschen für ihren ganz persönlichen Beitrag zum Gelingen dieses Buches: den Kindern, die mir seit vielen Jahren von ihren Eltern in der Praxis anvertraut werden und die unbestechliche Lehrmeister im Alltag sind, allen meinen Lehrern, meinem Mentor und Freund Dr. Klaus-Dieter Platsch, meiner Frau Luisa für den gewährten Freiraum zum kreativen Rückzug und ihr stetes Zuhören und Mitdenken, meinen Kindern für ihre Ermutigung, meinen Mitautoren für ihre Verbesserungsvorschläge und ihre eigenen Beiträge voller Sachkenntnis, Frau Kreibaum für die Idee zu diesem Buch, Frau Grübener und Frau Horbatsch vom Hippokrates Verlag für die kontinuierliche hilfreiche Betreuung und das Lektorat sowie Frau Dr. Heß für die exakte Redaktion.

In den Abschnitten 2, 5 und 6 werden beispielhaft Arzneipflanzenrezepturen aufgeführt. Da sie für den Einzelfall individuell angepasst und variiert werden müssen, erfolgen keine Dosierungsangaben. Sie sollen vielmehr dazu anregen, sich tiefer mit der Arzneipflanzentherapie zu beschäftigen (siehe den jeweiligen Literaturverweis bei den Rezepturen) und eine Ausbildung zu absolvieren.

Rheinstetten, im August 2008 *Dr. med. Rainer Bohlayer*

Inhalt

2 Physiologie und Pathophysiologie im Kindes- und Jugendalter – was Kinder einzigartig macht

3 Diagnostik – in innerer Präsenz und Achtsamkeit

4 Therapie im Kontinuum des *Qi*

5 Krankheitsbilder – Ausdruck innerer Disharmonie

6 Fallbeispiele komplexer Krankheitsbilder in verschiedenen Altersstufen

7 Ausblick

8 Anhang



1 Phasen menschlicher Entwicklung – Wachstum durch Wandel

1 Kindheit und Jugend aus Sicht der Chinesischen Medizin

Rainer Bohlayer

1.1 Einleitung

„Der Mensch, wenn er ins Leben tritt, ist weich und schwach,
und wenn er stirbt, so ist er hart und stark.
Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten, sind weich und zart,
und wenn sie sterben, sind sie dürr und starr.
Darum sind die Harten und Starken Gesellen des Todes, die Weichen und Schwachen Gesellen des Lebens." [13]

1.1.1 Das menschliche Leben als Spiegelbild der Vorgänge in Natur und Kosmos

Aufmerksam beobachteten die Weisen im alten China die Vorgänge in der Natur und ebenso den Lauf der Gestirne am Himmel. Sie wussten um den Ursprung aller Wesen und Dinge im Einen des *Dao* und erkannten die Gesetzmäßigkeiten von *Yin* und *Yang* sowie der Fünf Wandlungsphasen, die sich im Wirken des *Qi* im Kosmos und in der Natur manifestieren. Im Analogieschluss setzten sie dieses Erkenntnismodell ein, um auch das Mysterium des Werdens und Vergehens des menschlichen Lebens zu erhellen. So gelang es ihnen, fördernde und hemmende Bedingungen für Gesundheit und Krankheit zu formulieren. Der eingangs zitierte Vers von Laotse ist dafür ein prägnantes Beispiel.

Der ständige Wandel, so wie er in der Natur im Ablauf eines Tages oder eines Jahres zu beobachten ist, bestimmt auch das menschliche Leben. Während der Kindheit und Jugend mit ihren rasch aufeinander folgenden Entwicklungsphasen kann das Gesetz des Wandels wie im Zeitraffertempo nachvollzogen werden. Für die chinesischen Ärzte lag es daher nahe, die Lehre von *Yin* und *Yang* und den Wandlungsphasen zur Erklärung der normalen Entwicklung und der Erkrankungen eines Kindes anzuwenden. Schon während der *Song*-Dynastie (960 bis 1279 n. Chr.) wurden in China erstmalig verschiedene spezifische Kinderkrankheiten und ihre Behandlung beschrieben. Seit dieser Zeit hat sich die Pädiatrie zu einem Spezialgebiet innerhalb der Chinesischen Medizin entwickelt. In Europa dagegen wurde das kranke Kind noch bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts lediglich als „kleiner Erwachsener" angesehen und behandelt.

Trotz umfangreicher chinesischer Literatur gibt es nur wenige Lehrbücher in englischer oder deutscher Sprache zur Chinesischen Heilkunde für Kinder. Deshalb verwundert es nicht, dass erst in den letzten Jahren im Westen Kinder häufiger mit Chinesischer Medizin behandelt werden.

1.1.2 Heilende Medizin im universellen „Kontinuum des *Qi*"

Trotz aller Modernisierung Chinas ist die Chinesische Medizin auch heute noch eingebettet in ein Weltbild, das über Jahrhunderte von den miteinander verschmelzenden Einflüssen des Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus geformt wurde. Es prägt nach wie vor in der Tiefe alle Lebensbereiche, auch wenn das im Alltag bei oberflächlicher Betrachtung oft nicht mehr erkennbar ist [19]. Ganz im Gegensatz dazu wird die Chinesische Medizin im Westen häufig reduziert auf eine eher technische Ergänzung des therapeutischen Handwerkszeugs im Kontext der somatisch orientierten, naturwissenschaftlichen Medizin, ohne die dahinter stehende Denkweise der Chinesischen Medizin zu kennen und zu beachten.

> Mit diesem Buch verfolgen wir das Anliegen, den Leser zu einem tieferen Verständnis dieser energetisch orientierten Medizin zu führen, die ihre heilende Wirkung im *„energetischen Kontinuum des Qi"* [29, siehe Kap. 10] entfaltet, heilend nicht nur für den Patienten, sondern auch für den Arzt.

Denn die Erfahrung lehrt, dass jeder Arzt, der sich tiefer mit der Chinesischen Medizin auseinandersetzt, früher oder später auch auf seinem ganz persönlichen Lebensweg an einen Scheidepunkt gelangt: Ob in der Rolle als Arzt oder Patient, ob in

der Auseinandersetzung mit Gesundheit oder Krankheit, ob in der Betrachtung des Kunstwerks „Mensch" oder der Schönheit der Natur – eines Tages durchdringt ihn die Erfahrung der Einheit aller Lebenserscheinungen. Nun spürt er die innere Notwendigkeit, sich auch im eigenen Erleben von *Shen*, dem geistigen Prinzip, *Qi*, dem energetischen Prinzip, sowie *Jing*, dem materiellen Prinzip, berühren zu lassen. Wendet er sich an diesem Punkt nicht ängstlich zurück, hat er den Mut, diesen Weg des *Dao*, nach Laotse den Weg des „Weichen und Schwachen" zu beschreiten, dann entgeht er innerer „Dürre und Starrheit" [13]. Er hat erkannt, dass die „starken Waffen" ausschließlich mechanischen Handelns in der Dualität der Trennung von Materie und Geist letztlich „nicht siegen" werden – nicht in der ärztlichen Arbeit, auch nicht im eigenen Leben.

Die Kenntnis der Entwicklungsphasen

Dieses einführende Hauptkapitel stellt dar, wie die Chinesische Philosophie und Medizin die Entwicklungsphasen der Kindheit beschreibt und legt damit die Grundlage für ein vertieftes Verständnis der Besonderheiten der Kindheit aus Sicht der Chinesischen Medizin. Wichtige Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen in den Krankheitsmustern und deren Behandlung können daraus abgeleitet werden. Auf diesem Fundament wird dann in den folgenden Kapiteln das Gebäude der Praxis der Kinderbehandlung mit Chinesischer Medizin errichtet.

Die Chinesische Medizin gibt der psychologischen Elternberatung des Kinder- und Jugendarztes neue Impulse und konkrete Anregungen: Sie erinnert daran, dass das Kind, sein Verhalten und seine Krankheit nur im Kontext des familiären und sozialen Umfeldes zu verstehen sind. Die bildhafte, verständliche Sprache der Chinesischen Medizin unterstützt den Arzt dabei, Eltern komplexe Zusammenhänge deutlich zu machen und zu beschreiben, wie ein Kind in seiner Ganzheit lebt und als Ganzes auf äußere oder innere Faktoren reagiert.

Fallbeispiel Sonja

Nach jahrelanger Beschwerdefreiheit erkrankt die zehnjährige Sonja im Oktober plötzlich wieder mit Asthmasymptomen und zieht sich gleichzeitig aus den Kontakten mit anderen Kindern zurück. Die Abklärung gibt keine Hinweise auf einen schweren Infekt oder eine Allergie. Bei der weiteren Erkundung des Umfelds stellt sich heraus, dass Sonja vor drei Monaten nach der vierten Klasse aus der Grundschule verabschiedet wurde. Vor kurzem ist zudem die geliebte Großmutter gestorben, ohne dass Sonja danach eine starke Gefühlreaktion gezeigt hat. Sonja litt letztmals an einer Asthmaepisode, als sie mit drei Jahren in den Kindergarten kam und nicht mehr wie bisher gewohnt tagsüber bei der Oma versorgt wurde.

Asthma ist eine Erkrankung im Funktionskreis Lunge, in der Wandlungsphase Metall. Anhand der von Sonjas Eltern im Gespräch selbst hergestellten gefühlsmäßigen Assoziationen zu den bildhaften Entsprechungen der Wandlungsphase Metall wie Herbst, Abschied, Trauer, Rückzug, Lunge, Loslassen und Ausatmen bzw. Nicht-Loslassen- und Nicht-Ausatmen-Können gelingt es, ihnen die psychosomatischen Zusammenhänge des jetzigen, erneuten Ausbruchs der Krankheit deutlich zu machen. Nun gestehen sich die Eltern auch ihre eigene Trauer als angemessene und notwendige Reaktion ein und ermöglichen damit auch ihrer Tochter eine Zeit der Trauer um den Verlust der Oma und das Ende der Grundschulzeit. Sonja hat im weiteren Verlauf den Neuanfang in der weiterführenden Schule gut bewältigt.

1.2 Das Prinzip dauernden Wandels und krisenhafter Übergänge

Vom Augenblick der Zeugung bis zum Tod ist das menschliche Leben in seiner Entwicklung auf körperlicher, psychischer und geistig-seelischer Ebene einem andauernden Wandel unterworfen.

Äußerlich wird dies sichtbar am Wachsen, Blühen und Vergehen des Körpers mit den wiederholten Phasen eines Gestaltwandels. Innerlich wird dies direkt jedem Menschen an den immer wieder neu zu bewältigenden, oft mit Lebenskrisen verbundenen Entwicklungsschritten innerhalb der Lebensphasen und im Übergang von einer Phase zur nächsten erlebbar.

Es gibt Zeitabschnitte im Leben, wo sich die kontinuierliche Wandlung, der ruhige Fluss des Lebens extrem beschleunigt und die Anpassungsfähigkeit des Organismus bis an die Grenze beansprucht wird. Diese Übergangszeiten bedeuten für jeden Menschen eine große Herausforderung, die zur Krise werden kann. Bewältigt man sie erfolgreich, dann kann der Entwicklungsschritt auf die nächst höhere Stufe der Lebensspirale in körperlicher, psychischer und geistiger Gesundheit vollzogen wer-

den. In der Vorstellung wird eine solche Lebenskrise unwillkürlich mit Anstrengung, Anspannung oder dem verzweifelten Kampf, sich dem Strom entgegenzustemmen, verbunden. Die Weisen des Ostens jedoch fordern dazu auf, sich in den Strom zu begeben, im Vertrauen auf den kontinuierlichen, Leben spendenden und Leben erhaltenden Fluss aus der Quelle des *Dao*, ganz im Sinne des Prinzips von *Wu Wei* (Tun im Nicht-Tun).

Krisenhafte Übergänge in diesem Sinn stellen dar:

- Geburt
- Eintritt in den Kindergarten mit drei Jahren
- Einschulung mit sechs Jahren
- Pubertät
- Übernahme reifer Verantwortung für sich und die Familie
- Jahre einer möglichen „Midlife Crisis" als Chance der Hinwendung zur Weisheit des Alters
- Ende der Berufstätigkeit
- Tod

1.2.1 „Ent-wicklung" – die Sprache enthüllt inneres Wissen

Sowohl das westliche psychologische Entwicklungsmodell als auch die chinesische Wandlungsphasentheorie gehen davon aus, dass sich jeder Mensch in Stufen oder Phasen entwickelt, die schon bei Geburt angelegt und regelhaft vorgegeben sind.

Auch der Begriff „Ent-wicklung" legt nahe, dass etwas schon Vorgegebenes „aus- oder ab-gewickelt" wird und sich nun frei entfalten kann. Dabei deutet das Wort auch auf die aktive Beeinflussung jeder psychologischen Entwicklung durch die äußere Umwelt hin – es muss ein Subjekt geben, das wickelt. Im Gegensatz dazu steht der Begriff der „Reifung" rein biologischer Funktionen, die als gengesteuert verstanden wird.

Das deutsche Wort „wickeln" impliziert zudem intuitiv eine drehende Bewegungsrichtung und spricht somit deutlich eine andere Sprache als die Theorien der linear ausgerichteten westlichen Entwicklungspsychologie. Die Chinesische Medizin dagegen betont seit alters her den zyklischen Aspekt in den Phasen menschlicher Entwicklung. Dazu gibt es zwei praktisch bedeutsame Hinweise:

- Die spezielle Grundthematik jeder Wandlungsphase bestimmt das zu meisternde Lebensthema der zugeordneten Entwicklungsphasen. Im weiteren Verlauf wird dieses Thema immer wieder aktuell werden, wenn die jeweilige Wandlungsphasenenergie in einem späteren Lebenszyklus erneut für die Weiterentwicklung benötigt wird (siehe Kap. 4). Früher nicht erfolgreich gemeisterte Entwicklungsaufgaben können sich nun als Krankheitssymptome und/oder psychische Probleme bemerkbar machen, da die innerpsychische Thematik wieder eine ähnliche ist.
- Andererseits besteht aber auch die Chance, dass der damals nicht bewältigte Entwicklungsschritt nun nachgeholt werden kann. Es tut sich ein Zeitfenster für eine erfolgreiche therapeutische Intervention auf.

Beispiel

Jeder Mensch wird in allen Lebensphasen, in denen die Metall-Energie wirkt, immer wieder auf einer neuen Stufe mit der Thematik des Loslassens, des Abschieds und der Trauer konfrontiert: Abschied aus dem Mutterleib, Loslassen der Kindheit und Lösung von den Eltern, Loslassen der ungebundenen Zeit des jungen Erwachsenen, Loslassen der eigenen Kinder in die Selbstständigkeit, Loslassen der körperlichen Kraft und Unversehrtheit, schließlich Loslassen des irdischen Lebens. Besteht eine ungelöste Problematik um das Thema Loslassen und Trauer, wird diese immer wieder an allen Schwellen eines neu zu erobernden Lebensraums aufbrechen und symptomatisch werden – allerdings eröffnet sich auch jedes Mal eine neue Chance zu ihrer Klärung.

1.2.2 Krisen und Übergänge erzwingen einen Entwicklungsschritt

Die zu bewältigenden Entwicklungs- und Lebensthemen beginnen schon in der Schwangerschaft und enden erst mit dem Tod. Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit fordert jeden lebenslang heraus.

Die Auseinandersetzung mit inneren Themen konfrontiert den Menschen immer wieder mit erheblichen Schwierigkeiten und Hindernissen, die in einer Lebenskrise kumulieren können. Nun wird ein klarer **Entwicklungsschritt** notwendig, der die Krise überwindet und den Übergang auf die nächste Stufe ermöglicht. Aus der Sicht der Chinesischen Medizin begleiten solche Krisen unvermeidbar die menschliche Entwicklung. Sie können wie Krankheiten erscheinen, werden aber nicht als krankhaft angesehen. Die Chinesische Medizin kennt verschiedene wirksame Mittel, um diese Kri-

sen zu erleichtern und den erfolgreichen Durchgang zu beschleunigen.

Eine gesunde Persönlichkeit zeigt sich in der schließlich erfolgreichen Bewältigung solcher Krisen im Übergang. Die Bedeutung von „erfolgreich“ kann sich dabei in östlichen und westlichen Kulturen unterscheiden.

Gelingen des Entwicklungsschritts

Hat der Mensch auf der nächsten Entwicklungsstufe Fuß gefasst, ist der Weg frei für weiteres äußeres und inneres Wachstum in seiner Menschwerdung.

Eine alte, zu eng gewordene Haut wird dabei zurückgelassen (und damit ein Lebensthema von Metall bewältigt). Ein symbolischer Tod ermöglicht die Wandlung auf allen Lebensebenen hin zu einer Neugeburt (Tod und Neugeburt sind Lebensthemen von Wasser). Während der Zeit der Häutung ist das Lebewesen jedoch extrem verletzlich, schutzlos und in seiner Integrität gefährdet. In der Kindheit und Jugend ist es Aufgabe fürsorglicher Eltern, ihre Kinder in dieser empfindlichen Phase zu „bemuttern“ (Fürsorge ist ein Lebensthema von Erde). Dies verhilft dem Kind zu eigener innerer Verankerung in der Erd-Energie. So wird später auch der erwachsene Mensch durch eine starke innere Mitte davor bewahrt, sich im Übergang der Wandlung zu verlieren.

Misslingen des Entwicklungsschritts

Stolpert der Mensch indessen beim Schritt auf die nächste Entwicklungsstufe, dann gelingt der Übergang nur ungenügend. Aus chinesischer Sicht ist damit eine innere Disharmonie, eine Schwächung bestimmter Funktionskreise verbunden. Dies darf nicht mit einer linear-kausalen Ursache-Wirkungs-Kette verwechselt werden, sondern bedeutet das zeitgleiche Zusammenwirken einer konstitutionell schwachen Energie eines Funktionskreises und der aktuellen Lebensereignisse. Die Disharmonie kann sich u. U. erst viel später im Leben – wenn die entsprechende Wandlungsphasenenergie erneut durchlaufen wird oder wenn weitere Belastungen hinzukommen – als Störung der Persönlichkeitsentwicklung oder als Krankheit bemerkbar machen.

Die schizoide Persönlichkeits- bzw. Charakterstörung, eine frühe Störung in der Wandlungsphase Wasser

Im ICD-10 wird die Störung als schizoide Persönlichkeitsstörung (F60.1), andernorts auch als schizoider Charakter [z. B. 8] bzw. schizoide Charakterstörung bezeichnet. Die schizoide Störung wird in diesem Kapitel wiederholt als Beispiel herangezogen (siehe Kap. 3.2, 4.2 und 4.3), da sie die erste im postnatalen Leben entstehende Charakterstörung ist. Durch die wiederholte Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln entsteht allmählich ein Gesamtbild der Störung aus integrativer Sicht der Methoden.

Wird ein neugeborener Mensch von seiner Umwelt mit Ablehnung, Feindseligkeit und Kälte empfangen, dann kann er den ersten Entwicklungsschritt, den Aufbau seines Urvertrauens nicht tun und damit seine Wasser-Energie nicht festigen. Noch bedrohlicher ist die Situation, wenn die Nieren-Energie konstitutionell oder durch ein schockartiges Ereignis in der Schwangerschaft oder unter der Geburt schon vom Lebensanfang an geschwächt ist. Es kann sein, dass dieser Mensch zeitlebens die Frage nach seinem Existenzrecht unbeantwortet in sich trägt und sich in Konfliktsituationen immer wieder einer vernichtenden Bedrohung ausgesetzt fühlt. Auch bei der Geburt eines eigenen Kindes kann sich dieses Lebensthema in ihm selbst erneut wiederbeleben. Tragischerweise kann sich das gleiche Trauma sogar in der nächsten Generation wiederholen, wenn der betroffene Mensch nun als Vater oder Mutter in der Umkehrung der erlebten Ablehnung sein eigenes Kind ablehnt.

Die Ausprägung individueller Persönlichkeitsstrukturen bis hin zu Persönlichkeits- bzw. Charakterstörungen wird in den frühkindlichen Entwicklungsphasen festgelegt. Die westliche psychologische Schule der Charakteranalyse [15, 22] diagnostiziert die oben beschriebene Störung als schizoiden Charakter und beobachtet interessanterweise ähnliche körperliche Muster, wie sie die Chinesische Medizin aufgrund der beeinträchtigten Wandlungsphasenenergie Wasser vorhersagen kann: Der Körper der Betroffenen erscheint starr, eingefroren, in den Gelenken wie fragmentiert. Die Wirbelsäule und die Gelenke sind durch Steifheit beeinträchtigt. Kopf und Körper sind voneinander getrennt, wie auch Denken und Fühlen voneinander getrennt sind. In den Augen wohnt tiefe Angst.

Die westliche Psychologie spricht von „Fixierung“, wenn Entwicklungsaufgaben in einer Phase

nicht gelingen und ein Mensch innerpsychisch auf einer früheren Stufe verharrt. Im dargestellten Beispiel stagniert die innerpsychische Entwicklung auf der frühesten Entwicklungsstufe nach der Geburt, dieser Mensch ist schizoid fixiert. Der spätere Erwachsene behält zumindest in Teilen das Reaktionsmuster seines im Säuglingsalter verwundeten inneren Kindes bei. Er ist unfähig, wirklich tiefere Beziehungen einzugehen. Die innerpsychische Entwicklung stagniert in der Wasser-Energie. Die für eine tiefe menschliche Beziehung und Bindung zusätzlich nötigen Qualitäten der Energien der Wandlungsphasen Holz, Feuer und Erde werden in den folgenden Entwicklungsphasen nicht genügend entwickelt.

Ein weiteres mögliches Reaktionsmuster beschreibt der Ausdruck Regression: In einer Belastungssituation fällt der Mensch in seinem psychischen Verhalten wieder zurück auf die unbewältigte Entwicklungsstufe. Für die schizoide Störung bedeutet dies, dass jede erneut erfahrene Ablehnung im späteren Leben den betroffenen Menschen zum totalen inneren Rückzug zwingt. Er fällt zurück in das traumatische Erleben während der Wandlungsphase Wasser und vermeint, existenzbedrohende Feindseligkeit und Kälte zu erfahren wie einst als junger Säugling.

Therapiemöglichkeiten

Bei genauer Analyse der psychischen und körperlichen Symptomatik eines Patienten kann sowohl die östliche wie die westliche Entwicklungstheorie klären, welcher Übergang in der Persönlichkeitsentwicklung während der Kindheit nicht oder unvollständig gelungen ist, welche Entwicklungskrise noch nicht erfolgreich bewältigt wurde. Diese Erkenntnis dient dem Arzt für Chinesische Medizin oder dem Psychotherapeuten dazu, an der richtigen Stelle zu intervenieren. In Kap. 3.2 wird dies ausführlicher am schon erwähnten Beispiel der schizoiden Persönlichkeitsstörung dargestellt werden.

2 Chinesische Modelle der Entwicklungsphasen

Rainer Bohlayer

Während die Mehrzahl westlicher entwicklungspsychologischer Modelle nur die Kindheit beschreibt, betrachtet die Chinesische Medizin immer den Zyklus des ganzen Lebens. Die chinesische Wissenschaft entwarf über die Jahrhunderte mehrere Modelle zur Beschreibung der Entwicklungsphasen. Diese Einteilungssysteme spielen aber für die Krankheitsbehandlung keine wesentliche Rolle und werden deshalb nicht weiter dargestellt. An dieser Stelle sei nur erwähnt, dass sich die wohl älteste bekannte Einteilung der Lebensphasen in Schritten von sieben bzw. acht Jahren im Werk „Der Gelbe Kaiser" [18] findet. Bereits im 11. Jahrhundert gab Qian Yi eine detaillierte Beschreibung der kindlichen Entwicklung.

Das bedeutendste chinesische Erklärungsmodell der Entwicklungsphasen gründet auf den allgemein gültigen Theorien von *Yin* und *Yang* sowie den Fünf Wandlungsphasen und wird deshalb ausführlich beschrieben (siehe Kap. 2.1). Die Darstellung wird ergänzt durch einen eigenen Vorschlag eines holistischen Fünf-Phasenmodells der Entwicklung, in das zusätzlich Erkenntnisse westlicher Entwicklungspsychologie einfließen (siehe Kap. 4). Mit diesem Entwurf soll ein weiterer Schritt hin zum Ziel einer integralen Medizin getan werden, die allmählich die Spaltung zwischen östlicher und westlicher Tradition überwindet.

2.1 Der Rhythmus von *Yin* und *Yang* und der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen

Die Lehren von *Yin* und *Yang* und von den Fünf Wandlungsphasen sind am bedeutsamsten für die Betrachtung der menschlichen Entwicklung im chinesischen Verständnis. *Yin* und *Yang* schwingen dynamisch in ihrer Polarität. Die Fünf Wandlungsphasen sind zyklisch angeordnet. Im Verlauf des Lebens unterscheidet sich dennoch jeder der wiederholten Durchgänge durch einen Zyklus vom vorhergehenden. Sie sind selbst-ähnlich, aber nicht identisch und ermöglichen eine eher spiralförmig aufsteigende Weiterentwicklung. Das bedeutet, dass jeder der aufeinander folgenden Zyklen (z. B. die Abfolge der Tage im Kleinen oder entsprechend die Lebensjahre im Größeren) dieselbe grundsätzliche Struktur hat. Sie sind aber nicht total identisch, sonst wäre jeder Lebenstag, jedes Lebensjahr nur eine Wiederholung. Auch der umfassendere Zyklus eines Jahres ähnelt in seiner Grundstruktur wieder dem untergeordneten Zyklus eines Tages, den er wie verschachtelt vielfach in sich trägt.

Diese Lehren stellen ein Modell zur Verfügung, durch das sowohl die natürlichen, regelhaften Abläufe als auch die Probleme und krisenhaften Übergänge in der Zeit des Wachstums und der Entwicklung eines Kindes und Jugendlichen erkannt, gedeutet und helfend begleitet werden können. Zunächst werden die Aussagen zur menschlichen Entwicklung der *Yin-Yang*-Lehre und dann die der Fünf-Wandlungsphasen-Lehre betrachtet.

2.1.1 Das menschliche Leben in der Polarität von *Yin* und *Yang*

Alle Erscheinungen im Kosmos und auf der Erde ereignen sich in der Spannung von *Yin* und *Yang*, die sich gegenseitig bedingen, sich ineinander verwandeln, sich jedoch auch gegenseitig begrenzen und so in dauernder Bewegung und Wandlung sind. Alle Dinge und alle Erscheinungen des Lebens haben diese zwei Aspekte:

Helligkeit und Dunkelheit werden erlebbar durch die andauernd im Wechsel aufeinander folgenden Aspekte von Tag (*Yang*) und Nacht (*Yin*). Beide Zustände können nur durch die Existenz der anderen, polaren Eigenschaft definiert werden: Ohne die Dunkelheit erlebt zu haben, kann nicht der folgende Tag in seiner Helligkeit beschrieben werden. Diese Erkenntnis gilt im Übrigen metaphorisch auch für das psychische Erleben.

„Das einzelne Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomen getrennt werden. Kein Ding kann an und für sich selbst existieren. Es gibt nichts Absolutes.“ [10]

So verläuft auch das menschliche Leben in einer andauernden wechselseitigen Verwandlung von *Yang* und *Yin*: Jeder Systole folgt eine Diastole, jedem Einatmen folgt ein Ausatmen, jeder Phase der Aktivität folgt eine Phase der Ruhe und Regeneration. Den expansiven Lebensphasen von Wachstum und Reife folgen die nach innen gerichteten Phasen der Weisheit und des Alters.

In der Zeit der Pubertät ist der nötige Ausgleich von *Yin* und *Yang* konkret zu beobachten: Die Pubertät ist eine Zeit extremen *Yangs*, charakterisiert durch einen rasanten Wachstumsschub, der Entwicklung der Sexualität und das Heraustreten des Jugendlichen aus dem Kreis und dem Schutz der Familie. Es ist somit selbstverständlich, dass der Jugendliche unbewusst im extremen *Yin* den Ausgleich sucht: in Zeiten totalen inneren und äußeren Rückzugs, in Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und in langem Schlaf.

Die Zuordnung von *Yin*- und *Yang*-Aspekten ist abhängig vom jeweils gewählten Bezugssystem. Für diese Darstellung greife ich die zwei folgenden heraus:

- **der Organismus Mensch** mit dem *Yin*-Aspekt seines materiellen Körpers und dessen Form einerseits und dem *Yang*-Aspekt der Körperfunktionen, der Bewegungsaktivität und aller Lebensäußerungen andererseits,
- **die Lebensphasen** in ihren *Yin*- und *Yang*-Aspekten.

Zum Organismus Mensch Im Moment des Todes in der Wandlungsphase Wasser trennen sich *Yin* und *Yang*. *Yin* bleibt als lebloser Körper zurück, *Yang* geht in die Weite des Raums über und gleichzeitig verlässt auch *Qi*, die Quelle allen Lebens, den Leib. Ohne *Qi* bleiben nur Stillstand und Tod: Der Leib wird zum Leichnam.

Ein unergründliches, zeit- und raumloses Mysterium erfüllt die Wandlungsphase Wasser zwischen dem Tod mit dem Schwinden des *Yang* aus dem Körper und der Rückkehr im Moment der Zeugung. In diesem Augenblick trifft nun wieder ein „kosmischer Funke *Yang*“ auf die sich vereinigenden Keimzellen. Die Ei- und die Samenzelle werden dem *Yin* zugeordnet, da sie die Essenz (*Jing*) verkörpern. Unter einem anderen Blickwinkel betrachtet, manifestieren sich in höchst kondensierter Form das weibliche Prinzip *Yin* in der Eizelle und das männliche Prinzip *Yang* in der Samenzelle. Im Moment der Zeugung treten neben den elterlichen Essenzen (*Jing*) auch Geist (*Shen*) und *Qi* in das neue Leben ein und „beleben“ es. Dazu zitiert Loo das „*Ling Shu*“:

„Der Ursprung des Lebens liegt in der Lebensessenz (Jing) (der männlichen Spermazelle = Yang und der weiblichen Eizelle = Yin). Verbinden sich diese beiden zu einem Ganzen, sprechen wir von Geist (Shen).“ [14]

Da *Shen* die subtilste und *Jing* die dichteste Form von *Qi* repräsentiert, kann gefolgert werden, dass auch *Qi* selbst ab dem Augenblick der Zeugung gegenwärtig ist. Im Embryo selbst verkörpert dann das Nieren-*Jing* den *Yin*-Aspekt (Form und Materie) und das Ursprungs- oder Erb-*Qi* der Niere (*Yuan-Qi*) den *Yang*-Aspekt des Lebens (funktionelle Aktivitäten; **Abb. 2.1**). Die Nieren sind die Wurzel allen späteren *Yin* und *Yang* der Funktionskreise.

Das *Yin* in seinem Aspekt des materiellen Körpers bildet sich ab der Konzeption und während der ganzen Schwangerschaft weiter aus, ist aber zum Zeitpunkt der Geburt noch relativ wenig ausgeprägt. Das *Yang* hingegen, in seinem Aspekt des Ursprungs-*Qi* (*Yuan-Qi*), ist zum Zeitpunkt der Geburt in seiner ganzen Fülle vorhanden, jedoch noch kondensiert und wenig nach außen entfaltet. Erst die fortlaufende „Ent-wicklung“ des Kindes (siehe Kap. 1.2) gibt dem Yang den notwendigen Raum zu seiner qualitativen Entfaltung! In seiner quantitativen Fülle nimmt das Ursprungs-*Qi* aber von Geburt an im Lauf des Lebens kontinuierlich wieder ab, auch wenn dies der Mensch zunächst über viele Jahre nicht bemerkt. Das *Yin*, betrachtet in seiner Ausprägung als Körpergröße und -substanz, nimmt dagegen noch bis zum Abschluss des Wachstums zu. Erst beim älteren Menschen geht auch *Yin* wieder zurück, wenn sich die Knochen- und Muskelmasse sowie die Körperflüssigkeit verringern.

In einem Schema können diese zugleich qualitativen und quantitativen Veränderungen nicht exakt abgebildet werden, zumal sie im Zyklus des Lebens angeordnet sind. Zur Veranschaulichung wird dennoch in **Abb. 2.2** eine vereinfachte, linear-grafische Darstellung versucht. Im unteren Teil sind die Kindheitsphasen den entsprechenden Wandlungsphasen zugeordnet, darüber sind im oberen Teil die Ausprägungen von *Yin* und *Yang* aufgetragen.

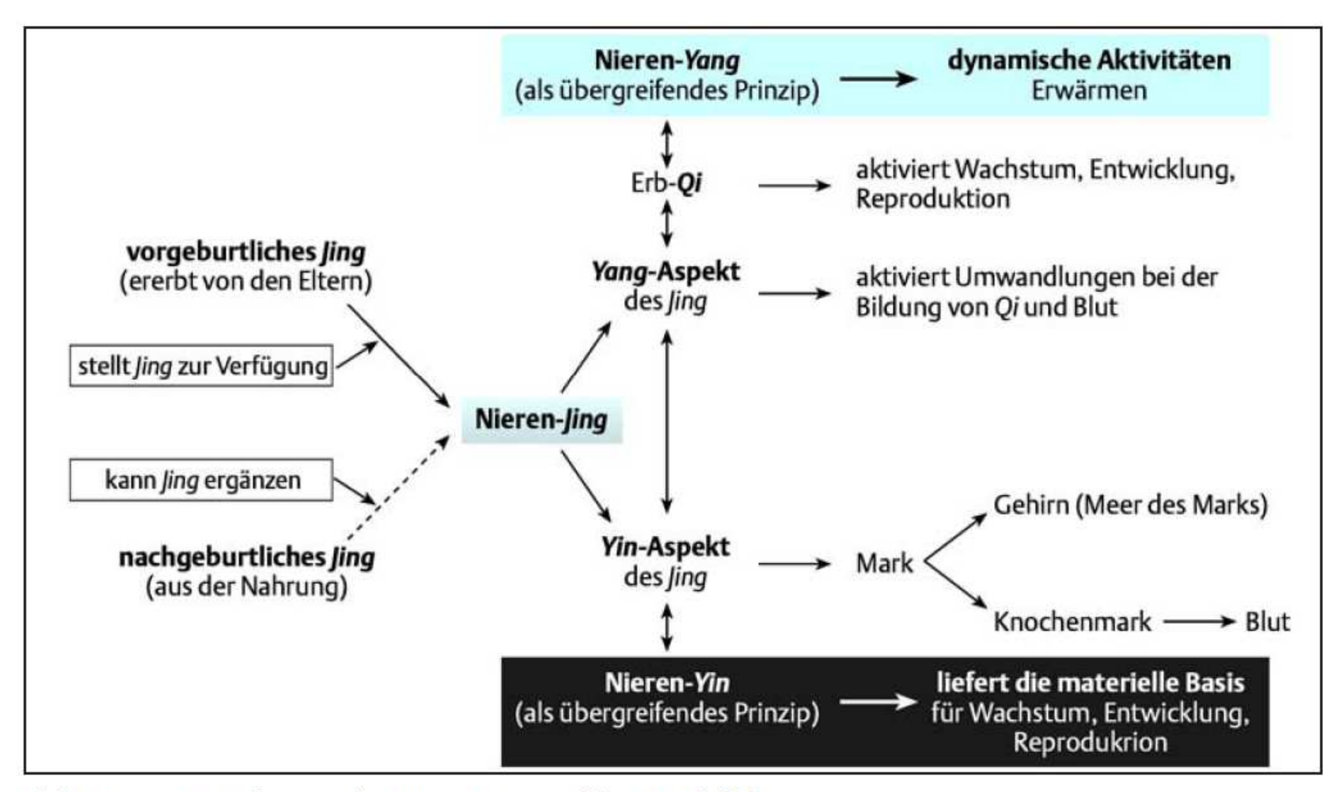


Abb. 2.1 Die Beziehungen des Nieren-*Jing*; modifiziert nach [6].

Yang-Aspekt
(Erb-*Qi*)
Entfaltung des *Yang* (Körperfunktionen, Aktivität)
Yin-Aspekt
(materieller Körper und Form)
kosmisches *Yang* (*Shen*)
Samenzelle (*Jing*)
Eizelle (*Jing*)
Zeugung
Embryo
Jing *Qi*
der mütterlichen Niere
Geburt
Kindheit, Jugend
Adoleszenz, junger Erwachsener
reifer Erwachsener
der weise Alte
Greis
Tod
WASSER
HOLZ
FEUER
ERDE
METALL
WASSER
Die Niere steuert Reproduktion, Schwangerschaft, Geburt und Entwicklung und den Ablauf der Lebensphasen bis zum Tod

Abb. 2.2 *Yin* und *Yang* während eines Menschenlebens: der *Yin*-Aspekt, wie er sich im materiellen Körper und dessen Form zeigt, der *Yang*-Aspekt, wie er sich als verfügbares Erb-*Qi* und als nach außen entfaltetes *Yang* (Körperfunktionen und Bewegungsaktivität) zeigt.

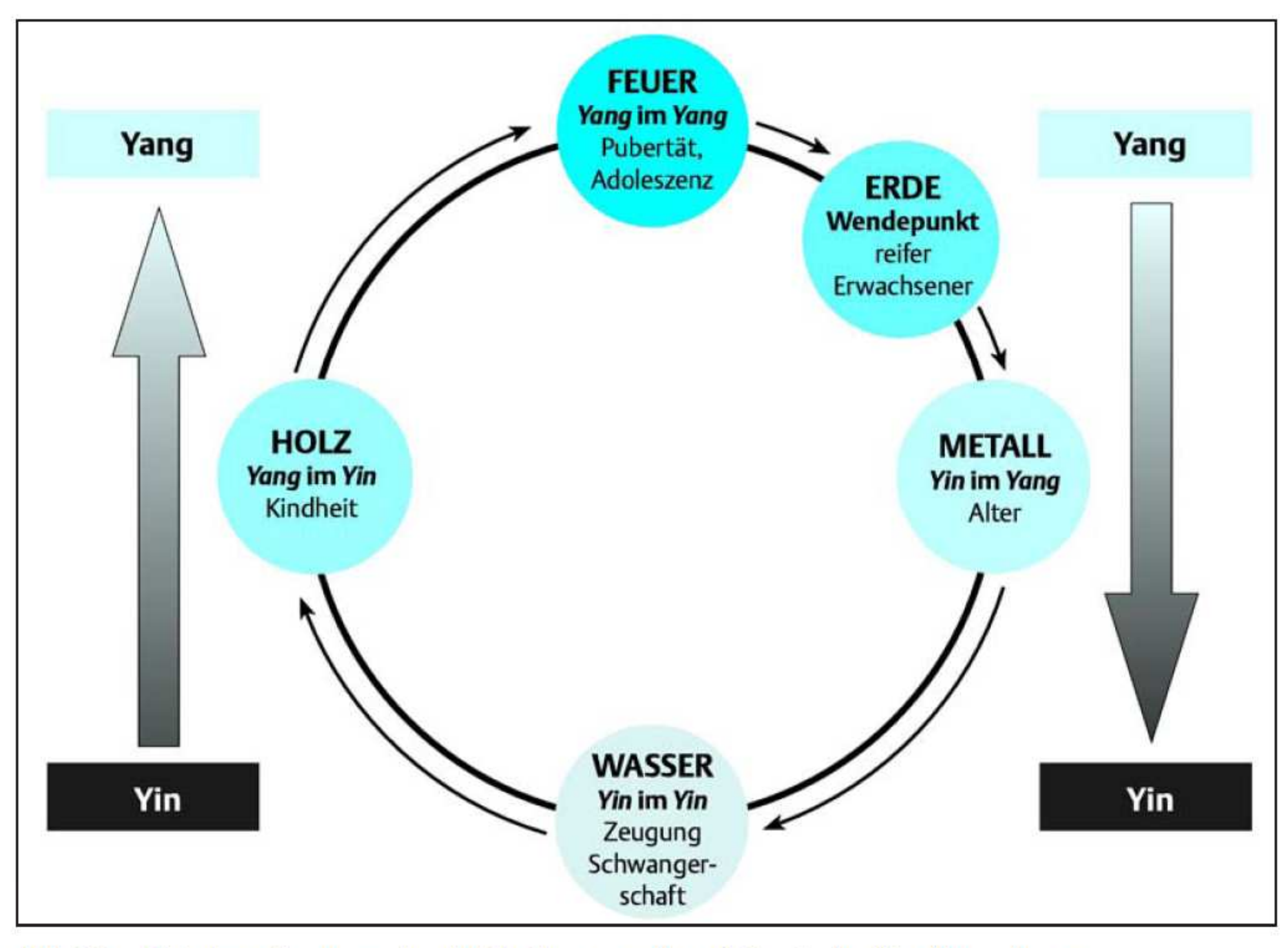


Abb. 2.3 Die Lebensphasen, gesehen im Rhythmus von *Yin* und *Yang* in den Wandlungsphasen.

Zu den Lebensphasen Ändert man den Blickwinkel und bezieht sich auf die **Lebensphasen**, folgen die fünf Phasen eines Menschenlebens dem Rhythmus des zu- und abnehmenden *Yin* und *Yang* im Kreislauf der Fünf Wandlungsphasen entsprechend dem Ablauf der Jahreszeiten im Jahreszyklus.

So beginnt der Lebenszyklus mit der Zeugung und der Schwangerschaft in der Wasserphase als „*Yin* im *Yin*". Nach der Geburt steigt er auf über „*Yang* im *Yin*" der jugendlichen Holzphase des Wachstums zum „*Yang* im *Yang*" der vollen Blüte in der erwachsenen Feuerphase. Die Erdphase im mittleren Erwachsenenalter markiert mit dem Erreichen der Reife die Wende zum Abstieg. Der Lebenszyklus neigt sich nun über „*Yin* im *Yang*" der Metallphase mit dem Rückzug des älter werdenden Menschen erneut dem „*Yin* im *Yin*" des Todes in der Wasserphase zu (**Abb. 2.3**).

Folgerungen für die Gesundheit im dynamischen Fließgleichgewicht von Yin und Yang

Der Mensch ist gesund, wenn das ungehindert frei fließende *Qi* ein bewegtes Fließgleichgewicht von *Yin* und *Yang* erhalten kann. Auch in den Lebensphasen, in denen offensichtlich einer dieser Aspekte dominiert, wirkt die polare zweite Kraft. Die Chinesische Medizin strebt primär die Erhaltung dieses dynamischen Gleichgewichts von *Yin* und *Yang* durch eine entsprechende Ernährung, Lebensführung und Lebenspflege (*Yangsheng*) an, hat also einen krankheitsvorbeugenden Ansatz. Sie steht damit der westlichen präventiv ausgerichteten Kinder- und Jugendmedizin nahe. Folgendes Zitat veranschaulicht dies:

„Gräbt jemand einen Brunnen, wenn er durstig ist, oder schmiedet jemand [. . .] Waffen, wenn er bereits mitten in der Schlacht steht, da kann man ihn nur fragen: Kommen diese Aktionen nicht viel zu spät?" [18]

Bei einer schon ausgebrochenen Erkrankung tragen die ärztlichen Maßnahmen dazu bei, dass der Patient mit dieser Unterstützung den harmonischen Ausgleich von *Yin* und *Yang* in sich sowie zwischen sich und der Umwelt wieder herbeiführen kann.

Tab. 2.1 Zuordnungen zu den Fünf Wandlungsphasen: 1. Makrokosmos des Universums.

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Entwicklungsphase	keimen, sprießen	blühen, Früchte tragen	reifen, ernten	verwelken, verfallen	ruhen, speichern
Aktivität	wächst	dehnt aus	stabilisiert	zieht zusammen	bewahrt
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Klimafaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	(blau-)grün	rot	gelb	weiß	blau(-schwarz)
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig

2.1.2 Die Lehre der Fünf Wandlungsphasen

Ihrem zweiten Grundprinzip entsprechend ist die Chinesische Medizin auf einem assoziativen Denkmuster aufgebaut, das auf einer ganzheitlichen Beobachtung unter Einschluss der Intuition beruht.

"Die zusammen-treffenden, zu-fallenden, also zufälligen Erscheinungen der belebten und unbelebten Natur, die einander im Sinne einer Resonanz entsprechen, werden im Entsprechungssystem [der 5 Wandlungsphasen] einander zugeordnet. Die Stimmung, die sie [in uns] auslösen, ist eine ähnliche, einander entsprechende." [32]

Dieser Weltsicht entsprechen auch die Erkenntnisse von Jung, der das zufällige, dem Beobachter jedoch sinnvoll erscheinende Zusammentreffen an sich akausaler Ereignisse als Synchronizität bezeichnet [9]: einem meist inneren Erleben, z. B. einem Traum, folgt relativ zeitnah ein „zufälliges" äußeres, wesensartig entsprechendes Ereignis, das nicht über eine Kausalbeziehung verknüpft ist, jedoch vom betroffenen Menschen als symbolisch verbunden erlebt wird. Seine Wahrnehmung ist, dass ihm etwas „zufällt" und er eine intuitive Erkenntnis gewinnt.

Alle Vorgänge im Kosmos und in der Natur werden in das Entsprechungssystem der Fünf Wandlungsphasen eingeordnet (**Tab. 2.1**). Wie in einem kybernetischen Regelkreis garantieren die fördernden und hemmenden Wechselwirkungen der Wandlungsphasen untereinander die Stabilität in der Dynamik.

Die Übertragung dieser Vorstellungen auf die Funktionen im menschlichen Körper führt zu den sog. fünf Organfunktionskreisen mit ihren Zuordnungen (**Tab. 2.2**).

Im Gegensatz zu westlichen Modellen werden hier alle Vorgänge in der Natur als zyklische Prozesse verstanden. Dies ist am Ablauf des Jahres mit den Jahreszeiten, dem Mondzyklus oder dem Tagesablauf zu beobachten. Dem Tagesablauf der Natur entsprechend hat auch im Menschen der *Qi*-Fluss durch die Leitbahnen und in den Organen eine zirkadiane Rhythmik (**Abb. 2.4**).

Aus dem Modell der Wandlungsphasen können für die Betrachtung der menschlichen Entwicklung zwei Folgerungen gezogen werden:

- So wie die Wandlungsphasen den zyklischen Ablauf aller Erscheinungen im Kosmos kennzeichnen, so können ihnen auch **die Entwicklungsphasen des menschlichen Lebens in ihrem zeitlichen Nacheinander** zugeordnet werden. Dabei wechseln die Phasen nicht abrupt in ihrem Wirken, sondern gehen wie das Wechselspiel von *Yin* und *Yang* fließend und überlappend ineinander über.
  Das Grundthema einer Wandlungsphase bestimmt auch das Lebensthema der zugeordneten Lebensphase und die spezifischen Kräfte der zu dieser Zeit hervortretenden Wandlungsphase unterstützen die anstehenden Entwicklungsschritte in ihrer besonderen Thematik (**Abb. 2.5**). Wasser z. B. symbolisiert am Lebensanfang das empfangende und Gestalt gebende Prinzip (entsprechend Zeugung und Schwangerschaft), am anderen Pol des Lebensendes jedoch auch Erstarrung und Kälte (Tod). Diese Zusam-

Tab. 2.2 Zuordnungen zu den Fünf Wandlungsphasen: 2. Mikrokosmos des Menschen.

Organ (*Yin*)		**Leber**	**Herz**	**Milz**	**Lunge**	**Niere**
Hohl-Organ (*Yang*)		Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase
Lebensalter		Kindheit	Jugend, Adoleszenz	Reife („beste Jahre“)	Alter (der, die „weise Alte“)	Greisentum, Tod
Phase der menschlichen Energie		wachsend	expandierend	zentrierend	kontrahierend	sammelnd
Maximalzeit		23.00–01.00 Uhr Le 01.00–03.00 Uhr Gb	11.00–13.00 Uhr He 13.00–15.00 Uhr Dü	07.00–09.00 Uhr Ma 09.00–11.00 Uhr Mi	03.00–05.00 Uhr Lu 05.00–07.00 Uhr Di	15.00–17.00 Uhr Bl 17.00–19.00 Uhr Ni
Vitalfunktion		Bewegungssystem und dessen Nervensystem	Blut, endokrines System	Verdauung, Lymphe, Muskulatur	Atmung, Haut	Harnsystem, Reproduktion
Körpergewebe		Bewegungsaspekt der Muskulatur, Bänder/Sehnen, Nerven, Nägel	Subkutis, Blutgefäße	Bindegewebe, Fett, Muskulatur (Fleisch)	Haut, Körperhaar	Knochen, Knochenmark, Gehirn/Rückenmark, Kopfhaar
Sinnesorgan („Öffner“)		Auge – sehen	Zunge, Kehle – sprechen	Mund, Lippen – schmecken	Nase – riechen	Ohr – hören
Sekretion		Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin, Sexualflüssigkeiten
Laut		schreien	sprechen, lachen	singen	schluchzen, weinen, seufzen	stöhnen
Segmente		unterer Thorax, Flankenbereich	Zervikalbereich	unterer Thorax	oberer Thorax	Lumbosakralbereich
Schlüsselfunktion [nach 6]		Dynamik – sich regen	Identität – Eins-sein	Kontakt – aufschließen	Permeabilität – zulassen	Statik – halten
Emotion, psychische Entsprechung [nach 6]	Dysbalance: zu stark (+)	Zorn, Wut	Hektik	Grübeln	Klammern	Sturheit, Starrheit
	harmonisch	Spontaneität, Flexibilität, Anpassung	Freude, Harmonie	Denken, Analyse und Synthese	Austausch, loslassen können	(Ur-)Vertrauen, Sicherheit
	Dysbalance: zu schwach (–)	Frustration, Antriebslosigkeit	Auswegslosigkeit	Interesselosigkeit	Trauer	Angst

Tab. 2.2 Zuordnungen zu den Fünf Wandlungsphasen: 2. Mikrokosmos des Menschen. (Fortsetzung)

Organ *(Yin)*		**Leber**	**Herz**	**Milz**	**Lunge**	**Niere**
Geisteshaltung		Großzügigkeit, Toleranz	Intelligenz, Intuition	Vernunft, Stabilität	Vertrauen, Gerechtigkeit	Mut, Wille, Bescheidenheit
weitere psychologische Stichworte		beweglich, vital im Denken und Handeln	begeisterungsfähig, schöpferisch, aktiv	im Gleichgewicht zentriert, geerdet	Unbewusstes bewusst werden lassen	empfangend, annehmend, gefühlskundig

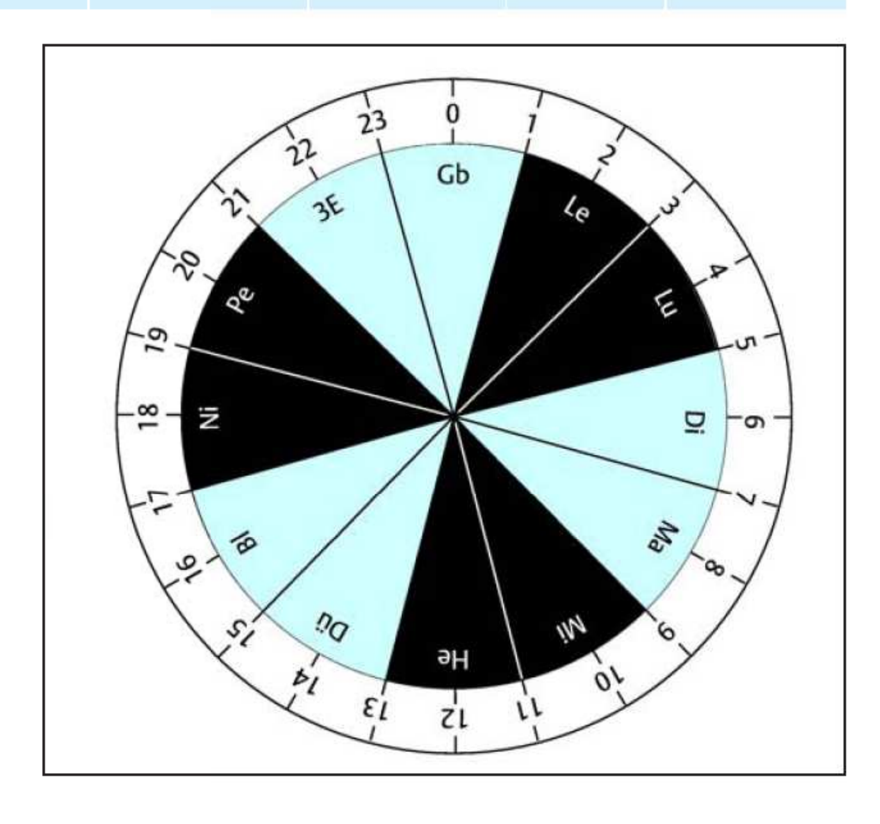


Abb. 2.4 Chinesische Organuhr.

menhänge werden unten ausführlicher dargestellt. Eine einführende Übersicht gibt **Tab. 2.3.**

- Andererseits **wirken die spezifischen Energien aller Fünf Wandlungsphasen immer auch gleichzeitig** und regulieren zu jedem Zeitpunkt im Leben durch ihr Zusammenspiel alle Lebensprozesse auf körperlicher und psychischer Ebene (**Abb. 2.6**). Das ausgeglichene Zusammenspiel der spezifischen Energien aller Phasen und ihrer zugeordneten Funktionskreise tragen zum harmonischen Zusammenspiel der körperlichen und psychischen Funktionen, zu Gesundheit und Wachstum in der Entwicklung bei. Erst ihr Zusammenwirken ermöglicht es, den Lebensanforderungen auf physischer, psychischer und geistiger Ebene gerecht zu werden.
  Auch die Wandlungsphasen, die späteren Lebensaltern zugeordnet sind (Feuer, Erde, Metall) fördern also mit ihren besonderen Qualitäten schon im Kindes- und Jugendalter Wachstum, Entwicklung und Gesundheit.

Anschließend sollen ausführlicher die Bedingungen für eine gesunde Entwicklung während der Lebenszeiträume in den einzelnen Wandlungsphasen betrachtet werden (**Tab. 2.4**).

Wandlungsphase WASSER und der Funktionskreis Niere/Blase: Zeugung, Schwangerschaft bis zur Geburt und der ersten Lebensmonate

Zeugung und Schwangerschaft werden der Wandlungsphase WASSER zugeordnet. Bei der Zeugung geben die Eltern mit ihrer Essenz (*Jing*) einen Teil der eigenen Nieren-Energie an das Kind weiter und bestimmen damit Qualität und Menge der sog. vor-

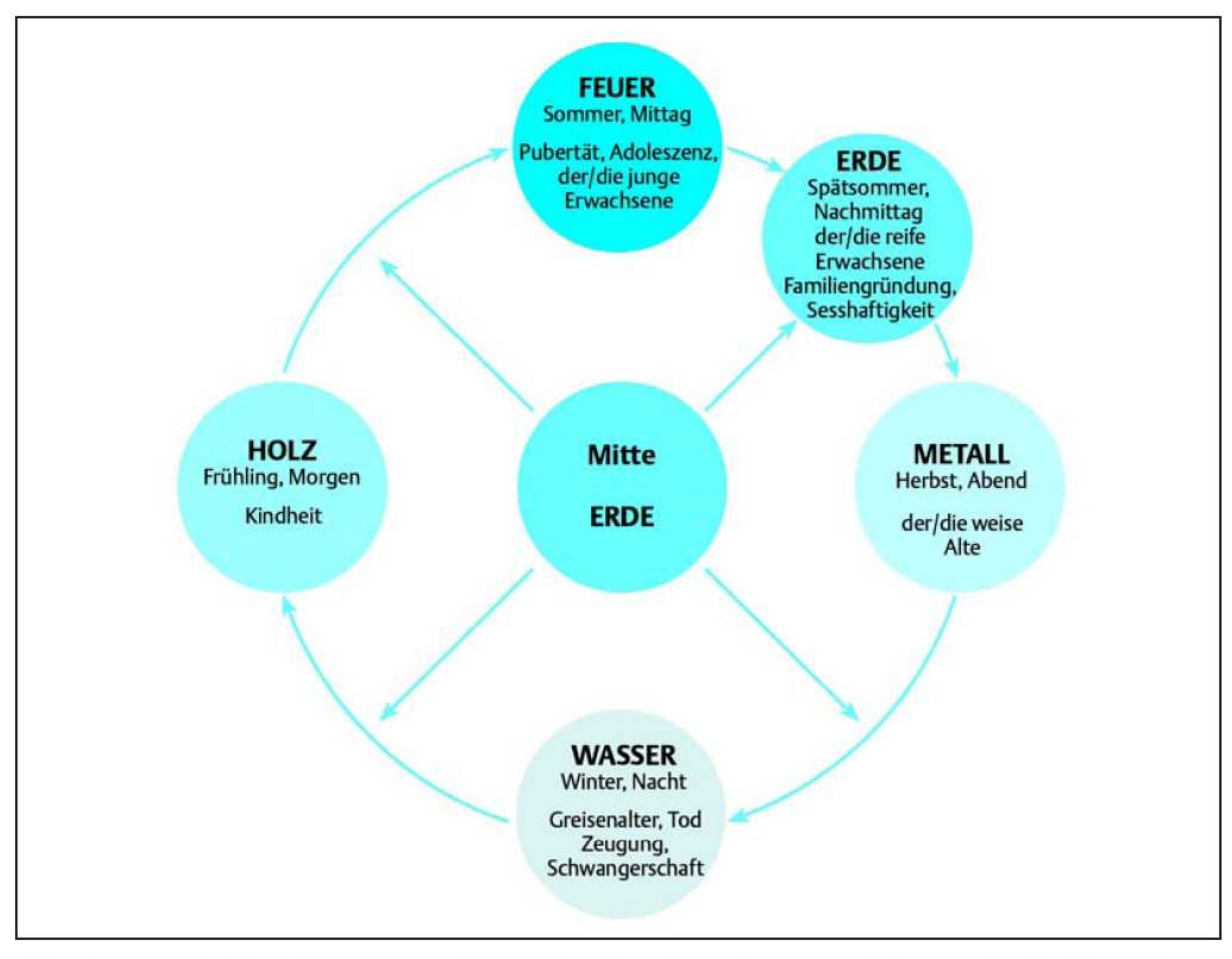


Abb. 2.5 Das zeitliche Nacheinander: Zuordnung der Entwicklungsphasen zum Zyklus der Fünf Wandlungsphasen (mit Angabe der zugeordneten Jahres- und Tageszeit und des Lebensabschnitts). Erde steht nicht nur zwischen Feuer und Metall, sondern vermittelt auch den Übergang von Phase zu Phase und bildet die Mitte.

geburtlichen Energie oder die **Energie des frühen Himmels.** Aus westlicher Sicht entspricht dem die Weitergabe des genetischen Erbguts, das die Anlagen eines Menschen und auch seine genetischen Erkrankungen bestimmt. Angeborene und Erbkrankheiten werden folgerichtig mit einer Schwäche der Nierenfunktion der Eltern und auch des Kindes assoziiert. So ist es nicht erstaunlich, dass sich chinesische Paare traditionell bis zu zwei Jahre mittels *Qigong*, Meditation, *Tuina* und Ernährung auf die Zeugung eines Kindes vorbereiten.

Das mitgegebene Nieren-*Jing* bestimmt die kindliche Konstitution und seine mögliche Lebensspanne. Es bestimmt auch die Ähnlichkeit seiner äußeren Erscheinung und seines Wesens mit den Eltern.

Für die Praxis

In der Anamnese (siehe Kap. 8.1) eines Kindes sollten auch die Gesundheit und Lebensbedingungen der Eltern erfragt werden. Damit erhält man Hinweise auf die Krankheitsanfälligkeit bzw. Widerstandskraft des Kindes und auf genetische Erbkrankheiten, die chinesisch der vorgeburtlichen Energie, bestehend aus Nieren-*Jing* und -*Yuan-Qi*, zugeordnet werden.

Die Nieren des Kindes speichern die erhaltene Energie des frühen Himmels in einem *Yin*- und *Yang*-Aspekt (**Abb. 2.1**):

- den *Yin*-Aspekt in Form der Essenz, des vorgeburtlichen *Jing*, aus der der Körper Blut, Säfte und Substanz, also alles Sichtbare am Menschen, bildet und laufend erneuert,
- den *Yang*-Aspekt in Form des vorgeburtlichen oder Ursprungs-/Erb-*Qi* (*Yuan-Qi*), das alle physiologischen Prozesse im Körper unterhält.

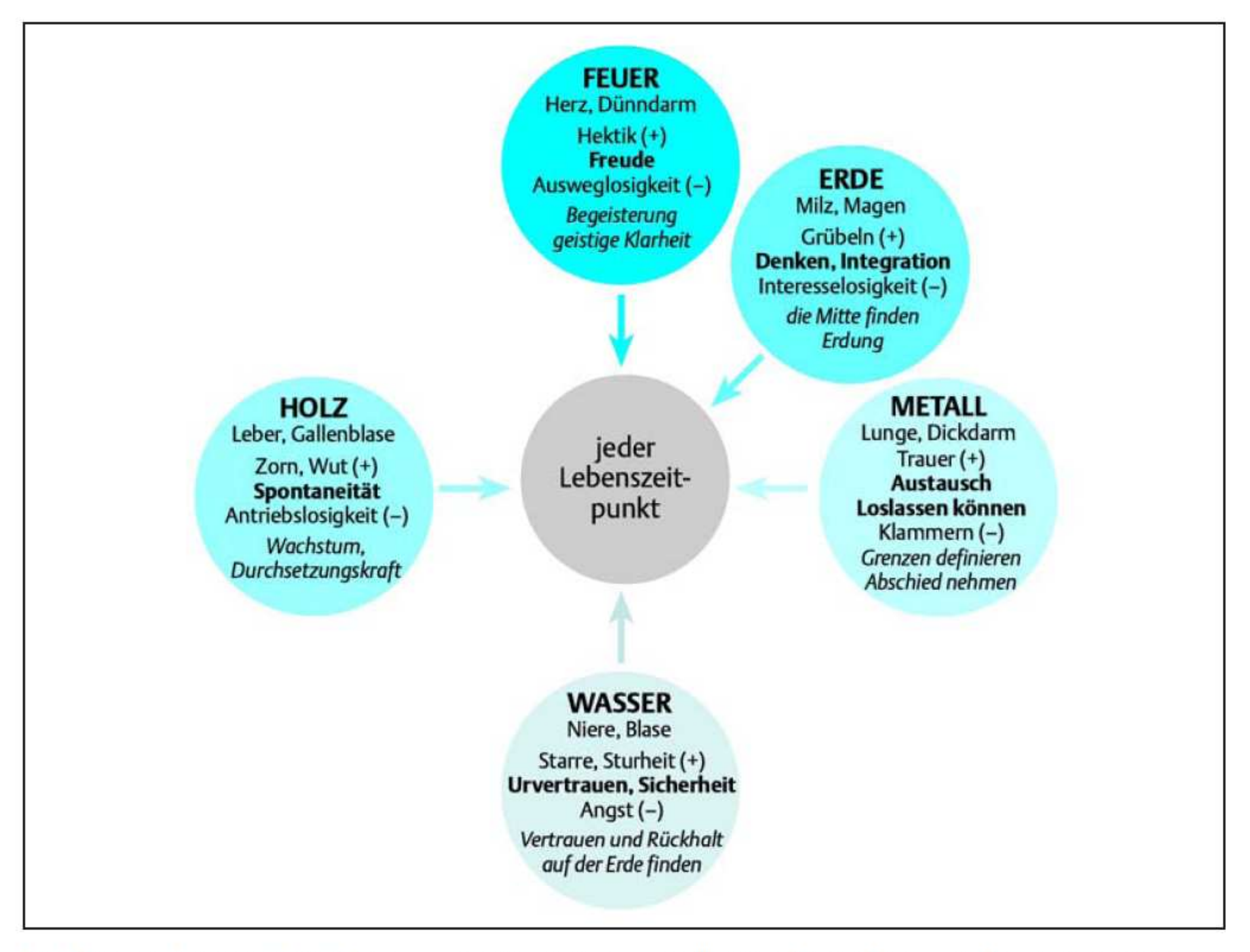


Abb. 2.6 Die Gleichzeitigkeit: Zusammenwirken der Energien aller Wandlungsphasen zu jedem Zeitpunkt des Lebens. Angabe der zugeordneten *Zang-Fu*, der Emotionen (jeweils im harmonischen Zustand [Mitte] und in den beiden Zustände der Dysbalance: zu stark [+] und zu schwach [–]) und der Entwicklungsaufgabe.

Für die Praxis

Nieren-*Yin* und -*Yang* sind die Basis des *Yin* und *Yang* aller Funktionskreise und damit die „Wurzel des Lebens" und die „Wurzel des Qi". Eine konstitutionelle Nierenschwäche beeinflusst somit die Gesundheit in allen Funktionskreisen. Ebenso gilt der Umkehrschluss: Jede chronische und schwere Erkrankung wird auf Dauer die Wurzel, den Funktionskreis Niere, schädigen.

In jeder Therapie richtet sich die Aufmerksamkeit folglich auch auf die Stärkung und Erhaltung der Nieren-Energie. Die Qualität der von den Eltern stammenden Essenz (*Jing*), der Verlauf der Schwangerschaft sowie die Vermittlung von Halt und Stabilität für das Kind in den ersten Lebensmonaten bestimmen die Stärke des Nieren-*Jing* und -*Qi* im weiteren Leben. Auch bei Kindern sind feste Ruhezeiten zur Regeneration wichtig.

Während der gesamten Schwangerschaft sorgt das Nieren-*Jing* und -*Qi* der Mutter für das Wachstum des Kindes bis zur Geburtsreife. Das Nieren-*Qi* der Mutter steuert schließlich auch die Geburt.

Für die Praxis

Zur Abklärung intrauteriner Störungen von Wachstum und Entwicklung sollte auch nach der Gesundheit der Mutter und nach ihrem körperlichen und psychischen Befinden während der Schwangerschaft gefragt werden.

Im weiteren Leben steuert die Niere die kindliche Entwicklung, die Pubertät, die Reproduktionsfähigkeit und den Ablauf aller Lebensphasen bis zum Tod.

Die prägenden Erfahrungen während der Zeit der Zeugung, der Schwangerschaft und der frühen Kindheit bestimmen mit,

Tab. 2.3 Lebensthemen in den Wandlungsphasen, Folgen gelungener und misslungener Entwicklungsschritte.

Wandlungsphase	Lebensalter	Lebensthema	Gelungener Entwicklungsschritt	Misslungener Entwicklungsschritt
WASSER	Zeugung, Schwangerschaft bis zur Geburt	• Festlegung der Konstitution durch die vorgeburtlichen Essenzen (*Jing*) der Eltern • Übermittlung der Lebensbestimmung durch den hinzutretenden kosmischen *Yang*-Funken (*Shen*)	• Stadium des Es • Urvertrauen, Mut • Willenskraft • Selbstachtung	• Ängste, Unsicherheit, Selbstunterschätzung • Starre, Zwanghaftigkeit
HOLZ	Kindesalter ab dem ersten Atemzug bis zum Pubertätsbeginn	• körperliches Wachstum • Raum zur Entfaltung und Erfahrung nötiger Grenzen • Sozialisation und Konditionierung durch den Einfluss der Familie und der sozialen Umwelt	• Ich-Entwicklung • Wachstum und Entfaltung der Persönlichkeit • Entwicklung von Lebensplänen • Durchsetzungskraft • Fähigkeit zu Gefühlsregungen • positiver Umgang mit Aggression und Zorn („etwas in Angriff nehmen") • Entscheidungskraft • Mut • psychische Wendigkeit	• psychische Anspannung, chronische muskuläre Anspannung • Frustration, dem Zorn ausgeliefert • Antriebslosigkeit, Selbstmitleid
FEUER	Pubertät, Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter	• Opposition, Sturm- und Drang • Ablösung, Selbstständigkeit • Entwicklung sozialer Kompetenzen	• Entwicklung des Selbst • Wissensdurst • Neugierde • Lebensfreude • geistige Interessen • Lebensziele • Mitglied einer sozialen Gemeinschaft • erste spirituelle Rückbindung	• Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Nervosität, Unruhe • Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen • „der Rebell", unkontrollierte Leidenschaft • Gefühl der Ausweglosigkeit

Tab. 2.3 Lebensthemen in den Wandlungsphasen, Folgen gelungener und misslungener Entwicklungsschritte. (Fortsetzung)

Wandlungsphase	Lebensalter	Lebensthema	Gelungener Entwicklungsschritt	Misslungener Entwicklungsschritt
ERDE	mittleres Erwachsenenalter	• „Sesshaftwerden", Familiengründung, berufliche Stabilisierung, Ernährer der Familie • in der Mitte des Lebens die eigene Mitte zwischen Himmel und Erde finden	• Pflege von Bindungen • innere Stabilität • Harmonie und Gelassenheit	• „aus der Mitte gefallen", „neben sich stehend" • „verrückt" • aus Unsicherheit heraus gefangen in Unfreiheit • Grübeleien, übertriebene Sorgen • Befürchtungen • Selbstüberforderung
METALL	reifes Erwachsenenalter	• Abschluss der Familienphase und der notwendigen Existenzsicherung, Besinnung auf das Wesentliche • die Früchte des Lebens ernten, auch teilen und weiterreichen • die Zeit der weisen Alten, des weisen Alten	• Durchlässigkeit und Austausch, Loslassen • Reduktion auf das Wesentliche • Fähigkeit zur Trauer, Intuition • Bewusstwerdung eines höheren Selbst	• Überschreitung der eigenen Grenzen und der anderer • Beeinflussung anderer • Verführbarkeit • anklammerndes Verhalten • Resignation, Hoffnungslosigkeit
Wiederum WASSER	Greisenalter und Tod	• Rückzug aus dem Leben, unvermeidlicher körperlicher und geistiger Abbau bis zum Tod	• Verankerung im Kollektiven • Vertrauen	• Angst vor dem Tod

- ob ein Mensch im Laufe seines Lebens auf der Basis eines sicheren Urvertrauens Mut, Willenskraft und Selbstachtung entwickeln kann oder
- ob er durch Ängste, Unsicherheit und Selbstunterschätzung eingeschränkt wird.

Der Erstere kann „aufrechten Ganges" durchs Leben gehen, gleichzeitig sich „dem Leben hingeben" und in der Ruhephase auch "sich fallen lassen". Der letztere wird evtl. „sich ängstlich ducken", „katzbuckeln" und sich in die Embryostellung einrollen, sich unsichtbar machen, „tot stellen" (siehe hierzu auch das Beispiel der schizoiden Charakterstörung auf S. 23)

Für die Praxis

Das Kind wird erstmals durch die Erfahrungen im Uterus und in der symbiotischen Mutter-Kind-Dyade geprägt. Da Körper, Geist und Psyche eine Einheit bilden, schwächen belastende Ereignisse auf körperlicher Ebene wie eine Mangelversorgung des Föten oder vorzeitige Wehen, ein Unfall usw. nicht nur den Körper sondern gleichzeitig auch die psychische Stabilität des Kindes. Selbst das innerpsychische Erleben der Schwangerschaft durch die Eltern beeinflusst das Ungeborene.

Zunächst vermittelt der Uterus die nötige Sicherheit, später erfährt das Kind die Geborgenheit am Körper und in den Armen der Mutter. Dies stärkt ihm für die Zukunft den Rücken und bewahrt ihn gleichzeitig vor Anspannung und Erstarrung infolge erfahrener Unsicherheit. Ein solches Kind kann sich später als Erwachsener dem Fluss des Lebens hingeben und sich seiner WASSER-Energie anschließen, die den Geist (*Shen*) zugleich nährt und kontrolliert.

Tab. 2.4 Bedeutung der ersten Lebensjahre für ein gesundes Menschleben.

Wandlungsphase	Verantwortliches Handeln der Eltern	Positive Folgen für das Kind
WASSER	Vorbereitung der Eltern auf Zeugung und Schwangerschaft	starkes Nieren-*Jing* und Erb-*Qi* als Basis für das Leben, stabiles Urvertrauen
HOLZ	Raum und Grenzen gebende Eltern und Bewegung	freier Fluss des Leber-*Qi*, optimale Wachstums- und Entfaltungsmöglichkeiten
FEUER	Liebe und Lebensfreude der Eltern	starker, im Herzen ruhender Geist (*Shen*), geistige Klarheit
ERDE	ausgewogene *Qi*-reiche Ernährung, Schutz und Halt durch die Eltern, Aufgehobensein in der Mitte der Familie	kräftiges Milz-*Qi*, Stabilität der Mitte
METALL	Förderung einer kraftvollen Atmung, Grenzen achtende Eltern	kräftiges Lungen-*Qi* Kontakt- und Beziehungsfähigkeit

Ein früh verunsicherter Mensch dagegen wird unbeweglich und halsstarrig, da er sich stets physisch, psychisch und materiell abzusichern sucht und Veränderungen scheut. Er stellt sich dem Strom des Lebens entgegen und schwächt dadurch die Nieren-Energie, der Geist wird unruhig und zugleich ängstlich oder kleinlich.

Wandlungsphase HOLZ und der Funktionskreis Leber/Gallenblase: Kindesalter ab dem ersten Atemzug bis zum Pubertätsbeginn

Mit der Geburt, der Abnabelung und dem ersten Atemzug tritt der neugeborene Mensch in die Wandlungsphase HOLZ ein. HOLZ steht für Wachstum, Entfaltung und Durchsetzungskraft. Ein Baum beansprucht einen guten Standort, um sich mit seinen Wurzeln in der Erde verankern zu können, und oberhalb des Erdbodens genügend Raum, um sein Astwerk zu entfalten und um mit seinen Blättern das Sonnenlicht einzufangen. Ebenso fordert das Kind im HOLZ genügend eigenen Raum, um mit Spielen, Toben und Kreativität sein Potenzial erproben und entfalten zu können, um – bildhaft gesprochen – „auf einen grünen Zweig“ zu kommen. Wird diese drängende Energie zu sehr eingeengt, so wird das Leber-*Qi* eingezwängt und eine Stagnation der Leber-Energie ist die Folge. Diese versucht sich z. B. über unkontrollierte Zornesausbrüche zu entladen.

Für die Praxis
Als ganzheitlich denkende Ärzte sollten uns auch die Lebensumstände des Kindes in seiner Familie interessieren (Wohnverhältnisse, soziales Umfeld). Wir können die Eltern auf die Bedeutung des freien Spiels und der körperlichen Bewegung für den ungehinderten Fluss der Lebensenergie hinweisen.

Die Erfahrungen während der Kindheit und Jugend in der Wandlungsphase HOLZ entscheiden auch über den Umgang mit den psychischen Aspekten des Holzelements im späteren Erwachsenenalter:

Für Eltern bedeutet dies, sich immer wieder auf eine Gratwanderung zu begeben: auf den Mittelweg zwischen übermäßiger Einengung und „Beschneidung“ der raumgreifenden „Sprösslinge“ einerseits und fehlender Grenzensetzung mit Tolerierung jeglichen „Wildwuchses“ andererseits. Im ersten Szenario kann der junge Mensch nicht lernen, seine Durchsetzungskraft zu erproben: innere psychische Anspannung, chronische muskuläre Verspannungen oder das Gefühl des „Kloßes im Hals“ sind spätere Anzeichen dafür im Erwachsenenalter. Im zweiten Szenario dagegen setzen die Eltern der kindlichen Durchsetzungskraft keine Grenzen: das Kind lernt nicht, situationsgerecht angemessen mit seiner Durchsetzungskraft und seiner Aggression umzugehen. Dieses Kind ist wie Rumpelstilzchen ohnmächtig seinem Zorn ausgeliefert und erfährt dadurch viele Frustrationen. Hätte es Halt gebende und Grenzen setzende Eltern, könnte es lernen, diese kraftvolle Energie jetzt als Kind in Kreativität und später als Erwachsener in Entscheidungskraft,

zielgerichtete Lebenspläne aber auch in positive Aggression zu verwandeln („etwas in Angriff nehmen“).

Für die Praxis

Die Energie der Leber strebt über die ätherische Seele (*Hun*) (siehe Kap. 24.1.5) in die Welt. Das erwachende Ich des Kindes findet ein Gegenüber im Du, von dem es Wertschätzung und Anerkennung erhofft. Spiegeln Eltern dem Kind seine Bedeutung als ein wertvolles menschliches Wesen, so können sich Selbstachtung und Selbstwertgefühl entwickeln.

- Der freie Fluss des Leber-*Qi* sowie die Wachstums- und Entfaltungsmöglichkeiten des Kindes werden durch die Möglichkeit zu freiem Spiel und körperlicher Bewegung sowie Raum und Grenzen gebende Eltern unterstützt. Jedes Kind braucht einen Freiraum zur Entfaltung. Aber Eltern müssen durch ihr Verhalten diesem Raum „Wände“ geben, die dem Kind Sicherheit und gleichzeitig auch Schutz gegen Ängste vor Verlorenheit und vor äußeren Einflüssen vermitteln („Freiheit in Grenzen“).
- Eine Übung zur Selbsterfahrung für Eltern: *„Stellen Sie sich vor, Sie seien in einem unbekannten, völlig dunklen Raum ohne jede Möglichkeit der Orientierung. Ziemlich schnell werden sich beim Umherirren Unsicherheit und Angst einstellen. Es ist wie eine Erlösung, eine Wand zu spüren, dieser zu folgen und so den Raum erfassen zu können“.*
- Therapeutisch wird im *Sheng*-Zyklus der Unterstützung über die „Mutter“ HOLZ das „Kind“ FEUER gestärkt. Ausgeglichenheit im HOLZ und gesundes *Yin* und Blut im Funktionskreis Leber sind bedeutsam für die Gesundheit des Herzens und des Geistes (*Shen*).

Auch die Wandlungsphasen FEUER, ERDE und METALL, die schwerpunktmäßig späteren Lebensaltern ab der Adoleszenz zugeordnet sind, spielen – wie oben bereits ausgeführt – schon im Kindesalter eine Rolle und werden deshalb hier dargestellt.

Wandlungsphase FEUER und der Funktionskreis Herz/Dünndarm: Pubertät, Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter

Die eigentliche Phase FEUER beginnt mit der Pubertät, umfasst die Sturm- und Drangjahre der Adoleszenz und das frühe Erwachsenenalter. Aber schon beim Kleinkind sind FEUER-Eigenschaften zu beobachten: Die unaufhörlichen „Warum-“ und „Wieso“-Fragen zeugen von unstillbarem Wissensdurst und Neugierde bereits im Kindergartenalter. Forscherdrang und geistige Interessen erwachen früh. Nach chinesischer Auffassung entwickelt sich der Mensch wie ein Baum zwischen Erde und Himmel. In der WASSER-Phase konnte sich der junge Trieb verwurzeln und Stabilität gewinnen (entsprechend dem Stadium des „Es“ in der westlichen Psychologie). In der HOLZ-Phase begann er, über die Erde hinaus zu wachsen und sich als Baum zu entfalten („Ich“-Entwicklung). Nun, in der Pubertät und Adoleszenz, entdeckt der Mensch die Energie des Himmels, reckt seine wachsenden Äste dem Licht entgegen und der geistige Bereich entfaltet sich, zunächst evtl. als selbstherrlicher Herrscher, der sich rebellierend völlig unabhängig von allen Bindungen fühlt. Dann jedoch richtet sich die Herz-Energie auf ein Leben in der sozialen Gemeinschaft und auf angestrebte Lebensziele aus. Eine zweite, nun spirituelle und religiöse „Verwurzelung“ wird im Himmel gesucht („Selbst“-Entwicklung).

Das Herz aus dem FEUER-Element registriert als „Kaiser“ aller Organe alle emotionalen, energetischen und organischen Veränderungen des Organismus. Konflikte und Stress machen den Geist (*Shen*) unruhig und zerstreuen ihn. Harmonische, erfreuliche Situationen dagegen stärken das Herz, sammeln und stabilisieren den Geist. Die Rolle des Herzens wird ausführlicher in den Kap. 4.2.2 und 24.1 besprochen.

Für die Praxis

Bei den häufigen Klagen über Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Nervosität, Unruhe, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen sollten wir an den Funktionskreis Herz mit all seinen Facetten denken.

Zeitdruck, Hektik und Stress im familiären und sozialen Umfeld belasten das Herz der Kinder. Hier spielen auch die Begierde nach immer mehr und mehr und die Sucht nach „Zerstreuung“ (dabei zerstreut sich auch das *Qi*) eine große Rolle.

Wahre Erholung und Entspannung findet das Kind (und übrigens auch seine Eltern) nicht im Reiz des Neuen und einer sich immer mehr beschleunigenden Spirale der Reizüberflutung, sondern in seiner eigenen Mitte während Phasen des ruhigen Spiels, im Kuscheln und Erzählen, auch einmal in der Langeweile und im „Abhängen“. Über die Liebe zu sich selbst entdeckt das Kind die Liebe zu den Menschen seines Umfelds und die eigene Lebensfreude.

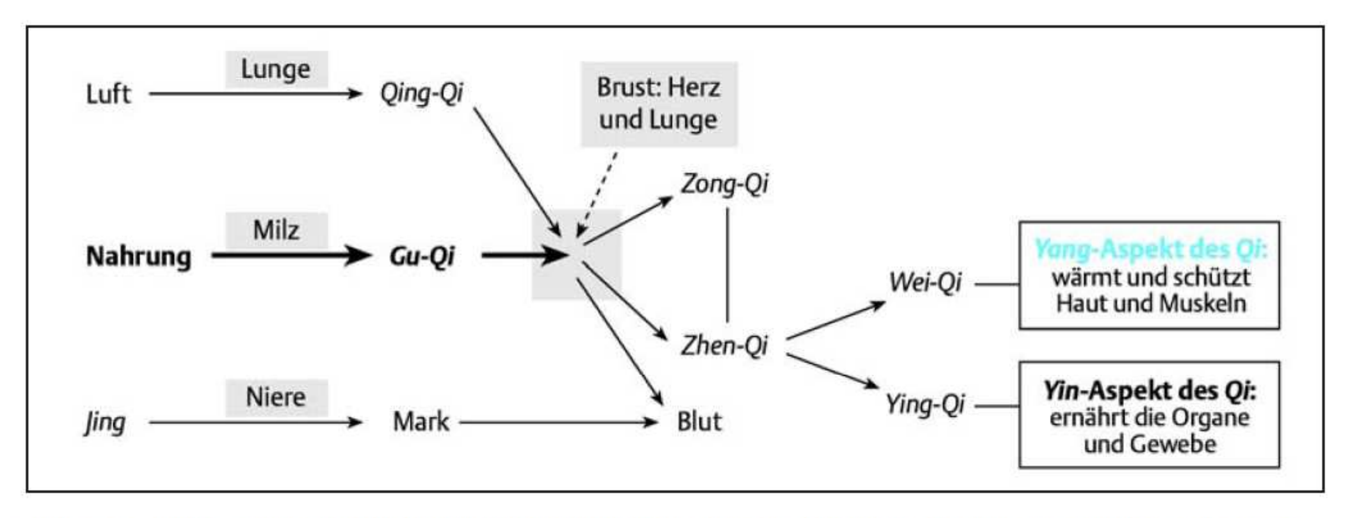


Abb. 2.7 Bildung von *Qi* und die beteiligten Funktionskreise (*Gu-Qi* = Nahrungs-*Qi*; *Qing-Qi* = Atmungs-*Qi*; *Zong-Qi* = Sammel-*Qi*; *Zhen-Qi* = Wahres *Qi*; *Wei-Qi* = Abwehr-*Qi*; *Ying-Qi* = Nähr-*Qi*, modifiziert nach [8]).

Wandlungsphase ERDE und der Funktionskreis Milz/Magen: mittleres Erwachsenenalter

Nach den vorhergehenden bewegten Jahren des jungen Erwachsenen folgt in der ERDE-Phase der Wunsch zur Gründung einer Familie und zum Sesshaftwerden. Der Mensch – im Symbol des Baumes gesehen – hat sein Wachstum vollendet, er steht nun verbunden in der Mitte zwischen Himmel und Erde. Er ist erwachsen geworden und kann als Ernährer die nächste Generation versorgen.

Die Phase ERDE steht heute im Kreislauf der Wandlungsphasen nach dem FEUER, sie bildete früher jedoch den Mittelpunkt des Kreises. Die ERDE symbolisiert den Ruhepol, die Nabe, um die sich alles dreht. Ihr wird auch eine überleitende, verbindende Eigenschaft zugeschrieben: eine kurze Erdzwischenphase vermittelt jeweils den Übergang von einer Wandlungsphase zur nächsten (im chinesischen Kalender auch von einer Jahreszeit zur nächsten). In Analogie dazu hat der Mensch in der Mitte des Lebens seine innere Mitte gefunden und kann in seiner sozialen Gemeinschaft oder zwischen den Generationen Bindungen pflegen.

Aber schon ab der Geburt spielt die ERDE-Phase eine lebenserhaltende Rolle, da die ihr zugeordneten Organe Milz und Magen die Nahrungsaufnahme und -transformation ermöglichen. Die Funktion dieser Organe reift erst allmählich, deshalb sind Blähungen, Bauchweh und Durchfall häufige Symptome bei Säuglingen und Kindern.

Milz und Magen im Mittleren Erwärmer bilden die „Mitte", stehen im Zentrum der nachgeburtlichen Energiegewinnung und sind daher für das Wachstum besonders wichtig (**Abb. 2.7**).

Für die Praxis

Die Bedeutung einer ausgewogenen, das Milz-*Qi* stärkenden Ernährung steht hier zur Prävention an erster Stelle (siehe Kap. 13.4.10). Im Mittelpunkt der Pathogenese bei Erkrankungen im Kindesalter steht regelmäßig eine geschwächte Milz-Funktion, oft auch mit Feuchtigkeits- und Schleimproblemen.

Auf körperlicher Ebene bilden die Funktionen der Organe des ERDE-Elements im Mittleren Erwärmer die Basis einer stabilen Gesundheit. Entsprechend sind innere Stabilität, Harmonie und Gelassenheit Anzeichen dafür, dass sich ein Mensch auch psychisch in seiner Mitte befindet, der energetisch das untere *Dantian* entspricht. Buddhastatuen symbolisieren bildhaft diesen Zustand.

In der Schwangerschaft wächst das Kind in der Mitte der Mutter, nach der Geburt muss es erst seine eigene Mitte entwickeln. Eine ruhige Umgebung und eine regelmäßige Lebensweise helfen ihm dabei. Das Kind braucht ca. drei Jahre in der liebevollen Obhut der Familie, um vollständig auf der Erde anzukommen und sein Erdelement zu entfalten. Wenn es zum ersten Mal „Ich" sagt, sieht es sich endgültig getrennt vom „Du" und erlebt sich eigenständig mit einer eigenen körperlichen und emotionalen Mitte [27].

Später, während der FEUER-Phase im jungen Erwachsenenalter, findet der Mensch dann seine soziale Mitte in einer Gemeinschaft. Während der eigentlichen ERDE-Phase im mittleren Erwachse-

nenalter schließlich entdeckt er seine geistige Mitte als Wesen zwischen Himmel und Erde.

Für die Praxis

In den ersten Kindheitsjahren ist es Aufgabe der Eltern, dem Kind die Stabilität des Erdelements über bedingungslose Liebe, Schutz, Geborgenheit und Regelmäßigkeit zu vermitteln.

Das erlebte Gefühl der Zugehörigkeit im „Wir-Gefühl" einer Familie, die dem Kind Fürsorge und Unterstützung gewährt, vermittelt Sicherheit und festigt die eigene Identität („Ich bin richtig wie ich bin und nicht „ver-rückt" aus meiner Mitte"). Ängste vor einem Falsch-Sein („neben sich stehen") oder Einsamkeit und Heimatlosigkeit haben dann keinen Raum. Ist dies nicht der Fall oder findet der Mensch in der weiteren Entwicklung nicht die jeweils nächsthöhere Stufe einer Mitte, so bleibt er aus Unsicherheit heraus gefangen in Unfreiheit und Grübeleien.

Wandlungsphase METALL und der Funktionskreis Lunge/Dickdarm: reifes Erwachsenenalter

Ist der Aufbau der eigenen Familie abgeschlossen und die Existenz gesichert, möchte sich der Mensch auf das Wesentliche besinnen, die Früchte seines Lebens ernten, sie auch teilen und weiterreichen. Dies ist – mit etwas Glück und eigenem Bemühen – die Zeit der oder des „weisen Alten" in der METALL-Phase.

Aber auch schon im frühen Kindesalter spielt die METALL-Energie eine wichtige Rolle: Neben der Nahrungstransformation durch die Milz trägt die Atemfunktion der Lunge zum nachgeburtlichen *Qi* bei. Kleine Kinder sind sehr infektanfällig, weil die von der Lunge abhängigen Abwehrfunktionen noch unzureichend funktionieren.

Lunge/Dickdarm und die diesen Organen zugeordnete Haut kontrollieren auf körperlicher und psychischer Ebene die Beziehung des Menschen zur Umwelt. Lunge und Dickdarm regulieren die Funktionen des Aufnehmens und Abgebens und die Funktion der Haut als Grenzfläche, die zugleich Durchlässigkeit wie abwehrenden Schutz steuert.

Über die Haut berührt zu werden, gibt dem Neugeborenen die erste Möglichkeit zur Selbstwahrnehmung und zur Kontaktaufnahme mit der Welt. Berührung bedeutet Zuwendung und stärkt das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit. Die spätere Beziehungsfähigkeit hängt von der Qualität der frühen Berührungserfahrungen ab, die die eigene Existenz bejahen und nicht „grenzüberschreitend" manipulieren.

Psychologische „Grenzüberschreitungen" durch übertriebene Fürsorge oder besitzergreifende Liebe, aber auch Ungerechtigkeit und Missachtung, können Symptome im Funktionskreis Lunge verursachen (Allergien, Asthma, Neurodermitis).

Auch das Kind muss bald lernen, immer wieder abzugeben, loszulassen: Erinnert sei hier an das häufig zu beobachtende Stuhlverhalten bei Dreijährigen mit der Folge der chronischen Obstipation oder an Trennungsängste beim Eintritt in den Kindergarten oder die Schule.

Über die Zeit verlängerte Trauer z. B. nach einem Umzug mit Verlust von Freunden erschwert dem Kind das Loslassen. Ein Neubeginn ist nicht möglich, der Atem wird angehalten, so wie das Kind die nötige Veränderung anhalten möchte. Ein Aufatmen und damit ein Neubeginn sind nicht möglich, Sorgen um die Zukunft beherrschen die Gedanken, „Überholtes, Altes kann nicht begraben werden".

Für die Praxis

Auch die wohlmeinendste Elternliebe ist grenzüberschreitend, wenn sie nicht das Kind, so hilflos es noch erscheinen mag, als eigenständiges Wesen achtet. Hinter einem solchen Verhalten verbergen sich häufig unbewältigte Konflikte in der eigenen Lebensgeschichte der Eltern, die durch eine psychologische Elternberatung bewusst werden können.

Spiel und Bewegung sind das beste Heilmittel auch für Lunge und Dickdarm: Die Atmung des Kindes wird vertieft und das Ausbreiten des *Qi* durch die Lockerung von Blockaden erleichtert. Auch hier ist bedeutsam, dass von der Körperebene aus z. B. über Atemübungen oder *Qigong* die energetische und psychische Ebene harmonisiert werden kann.

Durch eine gute, kraftvolle Atemfunktion wird das Lungen-*Qi* und damit auch das Sammel-*Qi* (*Zong-Qi*) gestärkt. Bewegungsmangel, Rauchen und Luftverschmutzung schädigen die Atmung und das Lungen-*Qi*.

Die Stichworte der **Tab. 2.4** unterstreichen die Wichtigkeit der ersten Lebensjahre für die weitere Entwicklung und ein gesundes Leben.

3 Östliche Sichtweise und Entwicklungspsychologie im Vergleich

Rainer Bohlayer

In ihrer Herangehensweise an das Thema der menschlichen Entwicklung unterscheiden sich die westlichen Forschungsrichtungen sowohl untereinander als auch von der Chinesischen Medizin. Im Folgenden wird ein kurzer Abriss westlicher Schulen gegeben. Anschließend sollen Stärken und Schwächen der klassischen chinesischen Sichtweise im Vergleich zu aktuellen westlichen Modellen herausgearbeitet werden. Darauf aufbauend wird in Kap. 4 mit dem „holistischen Fünf-Phasen-Modell" ein eigenes integratives Entwicklungskonzept dargestellt, das tradiertes östliches Wissen und aktuelle Erkenntnisse westlicher Wissenschaft zu einer neuen Ganzheit führt. Es kann als Grundlage einer umfassenden psychosomatisch orientierten Therapie genutzt werden.

3.1 Westliche Entwicklungspsychologie

Im Westen wurde in den letzten 100 Jahren die menschliche Reifung und Entwicklung durch verschiedene psychologische Theorien beschrieben. Beim in Kap. 4 vorgestellten holistischen Fünf-Phasen-Modell der Entwicklung wird dabei auf folgende Schulen Bezug genommen:

3.1.1 Die frühe Psychoanalyse

Sigmund Freud beschreibt in seinen bahnbrechenden Arbeiten zunächst die Phasen der psychosexuellen Entwicklung des Kindes, spätere Psychoanalytiker haben seine Phasenlehre zu einer Beschreibung der gesamten psychoemotionalen und -sozialen Entwicklung des Kindes erweitert [5].

Die psychoanalytische Forschung beobachtet und analysiert in einem ersten Schritt die pathologische Symptombildung der Neurosen im Erwachsenenalter und schließt in einem zweiten Schritt aus den gewonnenen Erkenntnissen zurück auf den Ablauf der normalen Entwicklung des Kindes mit ihren Abweichungen von der Geburt bis zur Pubertät (Bild des „klinisch rekonstruierten" Säuglings nach Stern [26]).

3.1.2 Die Objekt-Beziehungs-Schule und die Ich-Psychologie

Die auf Freud folgenden Forscher der sog. Objekt-Beziehungs-Schule [z. B. 3, 11, 12, 16, 25, 32] und der Ich-Psychologie [z. B. 1] beobachten systematisch direkt das Kind v. a. in seiner Interaktion mit der Mutter und der Umwelt und leiten daraus eine allgemein gültige Phasenlehre der Entwicklung des Ich und der Objektbeziehung in den ersten Lebensjahren ab. Dieses Modell entspricht dem „beobachteten Säugling" von Stern [26].

Der Psychoanalytiker Erikson entwirft ein **Stufenmodell der psychosozialen Ich-Entwicklung** [4]. Für jede Stufe werden Entwicklungsaufgaben formuliert, die positiv oder negativ bewältigt werden können. Diese Richtungen werden in den Überschriften zu den Stufen festgehalten, so z B. für die Stufe 1 im ersten Lebensjahr: „Der Gegensatz von Urvertrauen und Urmisstrauen".

3.1.3 Die charakteranalytische Schule

Die charakteranalytische Schule schließlich [z. B. 2, 15, 22] untersucht hauptsächlich die von der Umwelt des Kindes ausgelösten Frustrationen und Traumata und deren Auswirkungen auf die Entwicklung pathologischer Charakterstrukturen; in Anlehnung an [26] könnte man hier vom „traumatisierten Säugling" sprechen. Eine Besonderheit dieser Richtung ist, dass sie sich auch mit den energetischen und körperlichen Konsequenzen solcher Traumata beschäftigt und insofern Berührungspunkte zur Chinesischen Medizin bietet [28].

3.2 Östliche Sichtweise der menschlichen Entwicklung

Die Herangehensweise der Chinesischen Medizin unterscheidet sich grundsätzlich von allen westlichen psychologischen Schulen, da sie ihre Vorstellungen zur menschlichen Entwicklung durch analoge Rückschlüsse aus dem Wandlungsphasen-Modell ableitet.

3.2.1 Sichtweise der Chinesischen Medizin

Die alten Chinesen beobachteten über lange Zeiträume hinweg die Vorgänge in der Natur und am Himmel. Die dabei für den Makrokosmos erkannten Gesetzmäßigkeiten übertrugen sie in Form bildhafter Analogieschlüsse auf den Menschen, da sie davon ausgingen, dass alle Vorgänge sowohl im Makrokosmos als auch im Mikrokosmos des menschlichen Lebens denselben Gesetzmäßigkeiten gehorchen. Auf diese Weise konnten sie die innere Entwicklung des Menschen von der Zeugung bis zum Tod und darüber hinaus zu erklären.

In diesem Kapitel bereits beschriebene **Besonderheiten der östlichen Sichtweise:**
- alle Vorgänge in der Natur (Makrokosmos) laufen gemäß der Wandlungsphasenlehre zyklisch und nicht linear ab,
- auch das Leben des Menschen (Mikrokosmos) unterliegt den Gesetzmäßigkeiten der Wandlungsphasen,
- Mikro- und Makrokosmos, also der Mensch und seine natürliche Umwelt, stehen in einem ständigen wechselseitigen Austausch.
- Innerhalb des menschlichen Systems selbst werden die inneren Funktionen durch die Wandlungsphasen bzw. Funktionskreise in einem feinen Zusammenspiel gegenseitiger Beeinflussung gesteuert. Dadurch wird die harmonische Entwicklung gefördert und die körperliche, psychische und geistige Gesundheit erhalten.

Aus diesen Grundannahmen leiten sich drei wesentliche Folgerungen ab:
- Das menschliche Leben entfaltet sich in wiederholten Durchgängen durch die Zyklen der Fünf Wandlungsphasen. Schon der kurze Zeitraum eines Tages bildet einen vollständigen Zyklus, ebenso ein Jahr, dann ein längerer Lebensabschnitt wie die Kindheit, schließlich das gesamte Menschenleben. Auch uns ist diese Sichtweise z. B. in der Lyrik von Rilke noch vertraut.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang." [23]

- Äußere Einflüsse und Umgebungsbedingungen (der Makrokosmos) beeinflussen gesetzmäßig fördernd oder hemmend die Entwicklung. Die östliche Entwicklungstheorie kann gemäß der Wandlungsphasentheorie konkrete Angaben dazu machen.

Beispiel schizoide Persönlichkeitsstörung
Ein neugeborenes Kind lebt in der Wandlungsphase WASSER. Der zugehörige bioklimatische Faktor ist Kälte. Daraus kann abgeleitet werden, dass das Neugeborene empfindlich auf die Qualität „Kälte" reagieren wird, sowohl auf Kälte als äußerer Klimafaktor als auch auf gefühlsmäßige Kälte seiner versorgenden Umwelt. Die chinesische Vorhersage, dass Kälte die physische Existenz des Babys gefährdet, da das Lebensfeuer der Nieren zu erlöschen droht, kann aus der Beobachtung und klinischen Erfahrung sofort nachvollzogen werden.
Gemäß den Entsprechungen in der Wandlungsphase WASSER sind jedoch auch psychische Störungsbilder vorhersagbar, die die westliche Psychologie erst im 20. Jahrhundert erkannt hat: „Kälte", der das Kind z. B. in Form von Deprivation oder emotionaler Zurückweisung ausgesetzt ist, gefährdet die psychische Existenz durch ein inneres Einfrieren, einen totalen emotionalen Rückzug (westlich: anaklitische Depression nach [25]). Später zeigen sich die Folgen in Lebensangst und Unsicherheit bei fehlendem Urvertrauen und mangelnder innerer Sicherheit (westlich: schizoide Charakterstörung nach [22]). Das Baby ist physisch auf eine warme Umgebung und gleichermaßen auf emotionale Wärme seiner Bezugsperson angewiesen. Beides erfährt es ideal im liebevollen direkten Körperkontakt mit der Mutter.

- Ebenso können innere emotionale Faktoren (aus dem Mikrokosmos Mensch selbst) die Entwicklung fördern oder hemmen:
  In der klassischen Wandlungsphasenlehre werden die psychischen Entsprechungen im Zustand des inneren Ungleichgewichts als innere emotionale pathogene Faktoren wie Zorn, Angst

usw. beschrieben, die den Menschen **beeinträchtigen.**

Aus den einzelnen Wandlungsphasen lassen sich jedoch auch schlüssig „fünf harmonische Aspekte der Psyche“ [6] ableiten (siehe **Tab. 2.2**, S. 12f.), die die Entwicklung **fördern** und gleichzeitig auch Indikator einer in allen Bereichen harmonischen Entwicklung sind.

Die Chinesische Medizin betrachtet die Wirkung innerer emotionaler Faktoren nicht nur auf psychischer, sondern gleichzeitig auch auf körperlicher, energetischer und geistig-spiritueller Ebene. Hier bestehen Parallelen zur westlichen charakteranalytischen Schule, die ebenfalls neben psychischen Symptomen deren Äquivalente auf energetischer und körperlicher Ebene, z. B. in Form der Muskelpanzerungen [15, 22], mit einbezieht.

Im HOLZ z. B. sind die harmonischen Aspekte der Psyche, die Fähigkeit zum Erleben und Ausdrücken von Gefühlen, über die immer wieder das psychische Gleichgewicht hergestellt werden kann, ebenso Mut, Entschlusskraft, Spontaneität und psychische Wendigkeit. Dies sind die treibenden Kräfte in der Persönlichkeitsentwicklung.

Die Chinesische Medizin kann für den Fall einer Dysbalance vorhersagen, dass sich die stagnierende psychische Beweglichkeit zugleich in muskulärer und emotionaler Anspannung manifestiert. Zorn und Ärger steigen entweder auf und trüben den klaren Blick für die Dinge oder sie werden infolge wiederholter Frustration durch die Umwelt unterdrückt. Dann versucht der Mensch, mit wachsamen Argusaugen die Welt zu kontrollieren (westlich: z. B. der narzisstische Charakter nach Johnson [8]).

Aufgrund der dargestellten Gesetzmäßigkeiten ist der Ablauf eines Menschenlebens in seinen Grundzügen aus der Wandlungsphasenlehre und den vorherrschenden äußeren und inneren Bedingungen ableitbar, ohne dem Einzelnen jedoch die Freiheit aktiver Entscheidungen und Weichenstellungen für sein Leben zu nehmen. Die so gewonnenen Erkenntnisse entsprechen in ihrer tiefen Bedeutung für die Lebensgestaltung den Antworten beim Befragen des berühmten „Buchs der Wandlungen, *I Ging*“ [31].

Für Eltern und betreuende Ärzte bedeutet dies: wenn wir gleichzeitig intuitiv und doch möglichst exakt die wirkenden Wandlungsphasenenergien und die Einflüsse äußerer und innerer Faktoren erkunden, dann können wir die im Augenblick geeigneten Maßnahmen zum Wohl des Kindes ergreifen. Es sollte uns aber bewusst sein, dass eine Einflussnahme entgegen der gesetzmäßigen natürlichen Abläufe niemals Erfolg haben wird und menschliches Handeln Beschränkungen unterliegt.

Die potenzielle Entwicklung des Kindes schreitet auf einem Pfad voran, dessen große Richtung die allgemein gültigen Grundgesetze vorgeben. Dessen Biegungen und Windungen jedoch werden von den jeweils von außen einwirkenden und im Inneren wirksamen förderlichen und hemmenden Kräften und somit auch von den eigenen Entscheidungen ausgestaltet. Wieder in Anlehnung an [26] möchte ich diese Betrachtungsweise als den **Säugling und das Kind „auf dem Pfad“** bezeichnen.

3.2.2 Stärken und Schwächen der Chinesischen Medizin

In der zuvor dargestellten Stärke der Chinesischen Medizin verbirgt sich allerdings auch die Schwäche. Es mangelt ihr an individualpsychologischem Denken [7]. Die klassische Chinesische Medizin beachtet nur in geringem Maß die individuelle, lebensgeschichtliche Entwicklung. Sie orientiert sich im Krankheitsfall hauptsächlich am Symptomenbild zum Zeitpunkt der Untersuchung und setzt danach ihre Behandlungsprinzipien ein. Eher berücksichtigen westliche Ärzte, die integrativ Chinesische Medizin und Psychotherapie verbinden, familiengeschichtliche und biographische Ereignisse und Bedingungen.

Zudem konnte aufgrund der äußeren materiellen und gesellschaftlichen Bedingungen in China dem einzelnen Kind nicht die besondere Aufmerksamkeit zuteil werden, wie dies in den letzten hundert Jahren im Westen in Wissenschaft und Gesellschaft geschah. In China werden spätestens seit Konfuzius bis zum heutigen Tag individualistische Tendenzen in der Gesellschaft systematisch unterdrückt. Im Westen dagegen hat sich parallel zum hohen gesellschaftlichen Stellenwert des Individuellen eine Psychologie des Individuums, der Individuation, entwickelt.

Es gibt einen weiteren Grund dafür, dass China keine eigenständige Psychologie oder Psychiatrie kennt: die Chinesische Medizin trennt nicht Körper und Psyche. Sie kann aber – eine Stärke im Gegensatz zur Psychologie und Psychiatrie – über ihr

Konzept eines Kontinuums des *Qi* von der grobstofflichen Substanz bis zum feinstofflichen Geist eine klare wechselseitige Abhängigkeit und Beziehung zwischen somatischen Ereignissen und psychischen und geistigen Zuständen herstellen. Die gegenseitige Beeinflussung geschieht dabei grundsätzlich in beide Richtungen.

Westliche und östliche Erkenntnisse ergänzen sich in ihren Stärken und befruchten sich gegenseitig. In Zukunft könnte daraus eine integrale Medizin des Bewusstseins reifen.

4 Entwurf eines „holistischen Fünf-Phasen-Modells" der menschlichen Entwicklung

Rainer Bohlayer

4.1 Vorbereitende Gedanken

4.1.1 Ausgangspunkt und Zielsetzung

In Kenntnis der Fülle entwicklungspsychologischer Forschungsergebnisse erscheint die Unterteilung eines ganzen Menschenlebens in nur fünf Phasen besonders für die Betrachtung der schnell aufeinander folgenden Entwicklungsschritte während der Kindheit und Jugend zu undifferenziert.

Aus den oben bereits dargelegten Gründen ist es daher nahe liegend, Erkenntnisse westlicher Entwicklungspsychologie und der Chinesischen Medizin zu einem erweiterten, integrativen Modell menschlicher Entwicklung zusammen zu führen. Ziele dieses Vorgehens sind eine feinere Differenzierung und eine vollständigere Wahrnehmung der Entwicklungsphasen, als dies mit dem reinen Modell der fünf Lebensphasen in Analogie zu den fünf Wandlungsphasen möglich ist. Erkenntnisse beider Richtungen können bereichernd in die praktische Arbeit einfließen.

Dabei ist es nicht möglich und auch nicht das Anliegen, zwanghaft die Theorien zur Deckung zu bringen und Entsprechungen herzustellen. Ziel ist vielmehr die Ergänzung: So wie symbolisch *Yin* und *Yang* ganz werden in der gegenseitigen Vereinigung der komplementären Polaritäten zum *Taiji*, dargestellt im bekannten Bild der Monade, so kann aus der östlichen und der westlichen Sichtweise ein neues holistisches Ganzes entstehen.

4.1.2 Vorbereitende Überlegungen

In der Chinesischen Medizin begegnet uns immer wieder das universelle holografische Prinzip. Es besagt, dass jeder Einzelbestandteil eines Ganzen in sich wieder die Merkmale des Ganzen trägt und dieses repräsentiert. Einige Beispiele seien hier genannt (**Tab. 4.1**):

- Viele Körperareale wie z. B. Ohr, Nase, Hand oder Fußsohle spiegeln wie eine Landkarte als Somatotopie den ganzen Organismus wider. Wird eine größere Einheit des Lebens unterteilt, so ist in jedem einzelnen Teil erneut das Ganze enthalten. Auch in der Geometrie kennt man unter dem Begriff Fraktal ein Gebilde mit hoher Selbstähnlichkeit. Selbst bei unendlicher Vergrößerung des untersuchten Objekts erkennt man im Fraktal, einem Bruchstück des Ganzen, immer wieder die ursprüngliche Struktur des Ausgangsobjekts (z. B. das Mandelbrot-Apfelmännchen, **Abb. 4.1**).
- Jede Leitbahn ist über die Funktionskreise einer der fünf Wandlungsphasen zugeordnet. Auf jeder einzelnen Leitbahn wiederum repräsentieren sich nun erneut alle fünf Wandlungsphasen in Form der fünf Antiken Punkte.
- Der Mensch durchwandert in jeder Phase des einen Fünf-Wandlungsphasen-Zyklus über das gesamte Leben wiederum zahlreiche Fünf-Wandlungsphasen-Zyklen je eines Jahresablaufs, in einem Jahreszyklus wiederum 365 Fünf-Wandlungsphasen-Zyklen eines Tagesablaufs. Jede einzelne Phase eines übergeordneten Fünf-Phasen-Zyklus umfasst also wie eingefaltet wiederum mehrere sekundäre Fünf-Phasen-Zyklen.

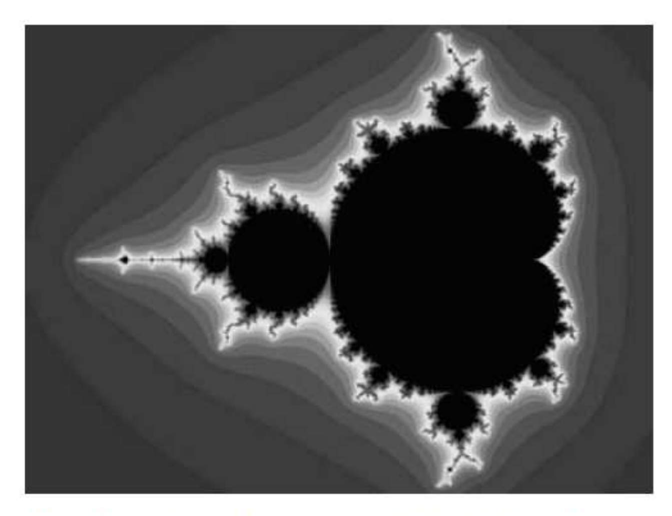
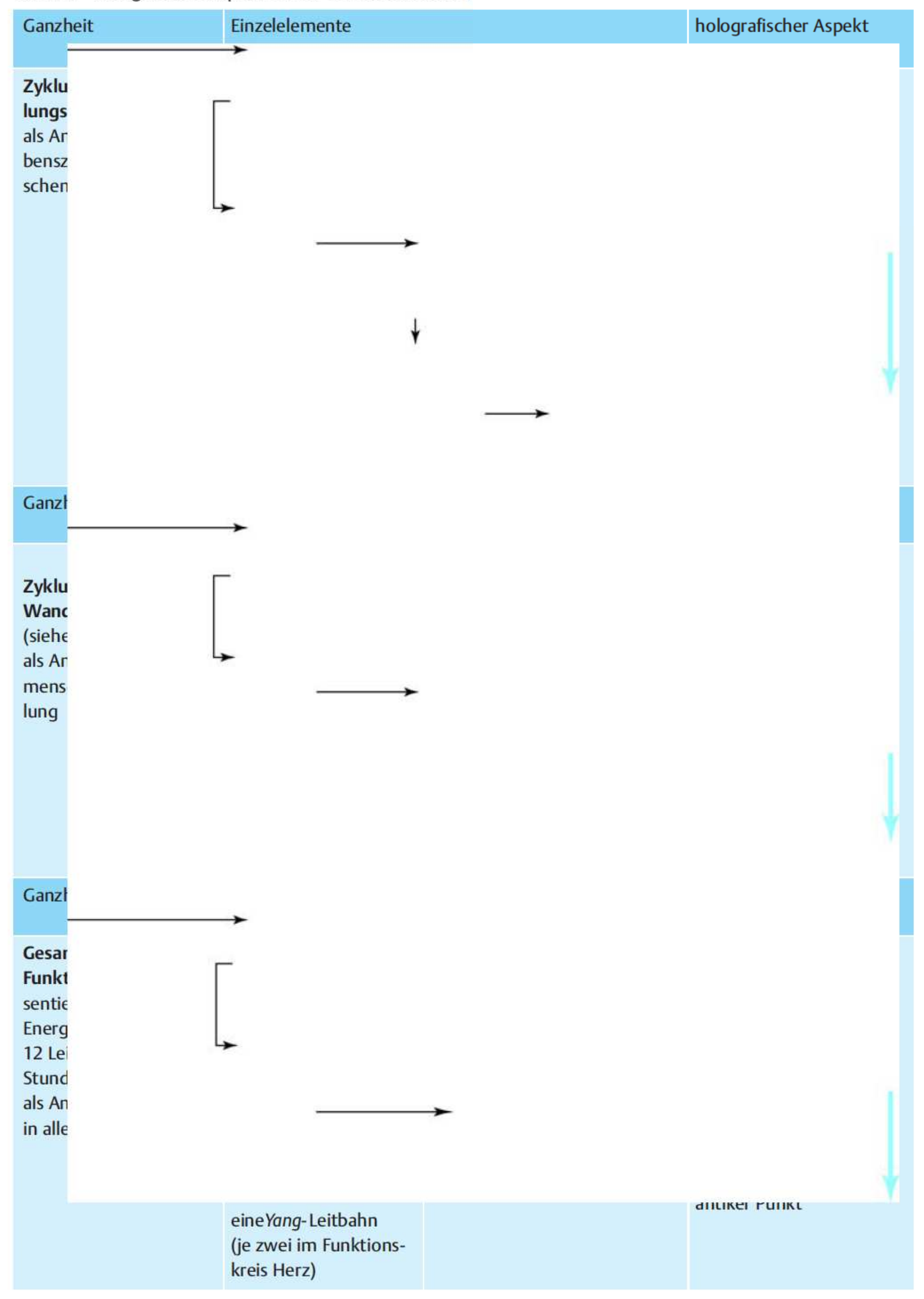


Abb. 4.1 Beispiel für ein Fraktal: Mandelbrot-Menge (Apfelmännchen) von Benoit Mandelbrot.

Tab. 4.1 Holografische Aspekte in der Chinesischen Medizin.

Ganzheit	Einzelelemente		holografischer Aspekt
Zyklu lungs als Ar bensz schen			
Ganz			
Zyklu Wanc (siehe als Ar mens lung			
Ganz			
Gesar Funkt sentie Energ 12 Lei Stund als An in alle			
	eine *Yang*-Leitbahn (je zwei im Funktions-kreis Herz)		antiker Punkt



Tab. 4.1 Holografische Aspekte in der Chinesischen Medizin. (Fortsetzung)

Ganzheit	Einzelelemente		holografischer Aspekt
der Körp		lelemente	Somatotopie, die Abbildung des ganzen Körpers auf einer Körperzone, hier dem Ohr
	das Ohr	Somatotopie des ganzen Körpers mit seinen Regionen	

4.1.3 Modell der „Phase-in-der-PHASE“

Die Beispiele belegen die Gültigkeit des holografischen Prinzips auch in der Chinesischen Medizin. Deshalb erscheint es gerechtfertigt, für eine differenziertere Betrachtung der menschlichen Entwicklung dieses Prinzip auch auf die Fünf Wandlungsphasen in ihrer Funktion als Abbild der menschlichen Entwicklung anzuwenden.

Der primäre, übergeordnete Zyklus der Fünf Wandlungsphasen bildet ein gesamtes Menschenleben von der Zeugung bis zum Tod ab. Jede einzelne Phase repräsentiert dabei einen längeren Lebensabschnitt. Gemäß dem holografischen Prinzip ist zu erwarten, dass sich in diesem Teil des Ganzen wiederum ein Abbild des Ganzen erkennen lässt und sich die fünf Wandlungsphasen erneut entfalten. Deshalb unterteilen wir eine Leit-Wandlungsphase wiederum in einen sekundären Fünf-Phasen-Zyklus und gelangen zu einen neuen Modell.

Während des Durchlebens einer der primären, übergeordneten Wandlungsphasen, z. B. in der Jugend die Phase „HOLZ“, entfalten sich zyklisch noch einmal die fünf Wandlungsphasen in einem Sekundärzyklus. Im nächsten Schritt wird nun in den Kap. 4.2 bis 4.6 gezeigt, dass die spezifischen Grundfunktionen der einzelnen Wandlungsphasenenergien tatsächlich erneut im sekundären Zyklus in der klassischen Abfolge nachweisbar sind. Zusätzlich wird dargelegt, inwieweit durch die westliche Psychologie festgelegte Entwicklungsphasen mit den Phasen des sekundären Zyklus korrelieren und in das neue Modell integriert werden können. Damit würde dessen praktischer Nutzen belegt.

Terminologie
Im Folgenden wird die primäre, übergeordnete Wandlungsphase im Fünf-Phasen-Zyklus eines gesamten Menschenlebens als **Leit-Wandlungsphase** benannt und dies durch Versalien gekennzeichnet, z. B. Leit-Wandlungsphase HOLZ, die der Kindheit und Jugend entspricht.
Die einzelnen Phasen eines sekundären, untergeordneten Fünf-Phasen-Zyklus innerhalb einer Leit-Wandlungsphase werden als **Sekundär-Wandlungsphasen** bezeichnet.
Jeder Lebenszeitpunkt (z. B. ein Säugling mit zwei Monaten) ist somit charakterisiert durch eine Sekundär-Wandlungsphase (im Beispiel Wasser) in einer Leit-Wandlungsphase (im Beispiel HOLZ). Dafür wird als Gesamtbezeichnung der von Worsley erstmals geprägte Begriff der **„Phase-in-der-PHASE“** gewählt [7] und dieser in „ “-Zeichen gesetzt, für das Beispiel also „Wasser-in-HOLZ“.

Verdeutlichung anhand der Leit-Wandlungsphase HOLZ: Das Kind zwischen der Geburt und ca. zwölf Jahren durchlebt die Leit-Wandlungsphase HOLZ. Gemäß dem hier vorgestellten Modell wird das Kind innerhalb dieser Phase mit der Geburt den untergeordneten Zyklus in der Sekundär-Wandlungsphase Wasser beginnen, dann über Holz und Feuer zu einer Erdphase gelangen und in einer Metallphase im Alter von zehn bis zwölf Jahren von der Kindheit und dem HOLZ Abschied nehmen (siehe Kap. 4.2).

Diese Unterteilung kann gedanklich in immer kleinere Einheiten fortgesetzt, also jede Sekundär-Wandlungsphase wieder in einen Zyklus von fünf Tertiärphasen unterteilt werden usw. Dabei würde sich auch die Zeitspanne der Aktivität der jeweili-

gen Wandlungsphasenenergie letztlich auf nur noch einen Augenblick oder den Moment der Gegenwart verkürzen. Auch auf diesem Weg gelangt man zur oben (siehe Kap. 2.4) bereits getroffenen Feststellung, dass „zu jedem einzelnen Lebenszeitpunkt das ausgeglichene Zusammenspiel der spezifischen Energien aller fünf Wandlungsphasen und ihrer zugeordneten Funktionskreise zum harmonischen Zusammenspiel der körperlichen und psychischen Funktionen, zu Gesundheit und Wachstum in der Entwicklung beiträgt".

Einerseits sind sämtliche Phasenenergien zu jedem Zeitpunkt der Entwicklung synergistisch aktiv. Erst ihr Zusammenwirken erschafft die Ganzheit, die das Leben ausmacht, so wie die einzelnen Glieder einer Kette erst im vollkommenen Rund des Ganzen voll zur Geltung kommen (holistisches Prinzip). Andererseits ist es möglich, in jeder Leit-Wandlungsphase fünf „Phasen-in-der-PHASE" zu identifizieren (holografisches Prinzip). In jeder Altersstufe wirkt jeweils eine Phasen-Energie mit erhöhter Aktivität als „Phase-in-der-PHASE" und unterstützt mit ihrer spezifischen Energie die jeweils anstehenden Schritte der Entwicklung im Ablauf der übergeordneten Leit-Wandlungsphase.
In den folgenden Abschnitten wird dargestellt, dass tatsächlich jede einzelne „Phase-in-der-PHASE" einen wesentlichen Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung dominiert, so wie ihn die westliche Psychologie beschreibt, während gleichzeitig die anderen Wandlungsphasenenergien eine helfende Rolle spielen [7].

Das im Folgenden entwickelte Modell einer holistischen Entwicklungspsychologie (**Tab. 4.2**) ist nicht mehr klassisch chinesisch, sondern führt westliche und östliche Vorstellungen anhand einiger für diese Einführung exemplarisch herausgegriffener Entwicklungsmerkmale zusammen. Es kann deshalb nicht vollständig sein, möchte aber eine erste nützliche Orientierung für die tägliche praktische Arbeit geben.

Dieses Modell ist aus der Erfahrung der verschiedenen Ausbildungen und der Praxistätigkeit des Autors entstanden, die in der täglichen Arbeit West (Kinder- und Jugendarzt und Psychotherapeut) und Ost (Arzt für Chinesische Medizin) verbindet.

Der Beschreibung jeder „Phase-in-der-PHASE" wird ein kurzer Abriss der entsprechenden Kernaussagen westlicher Entwicklungspsychologie (siehe Kap. 3.1) vorangesetzt, da diese zusammen mit der schon dargestellten chinesischen Theorie die Bezugspunkte des Modells bilden. So können auch leichter Ähnlichkeiten und Berührungspunkte zwischen den Systemen erkannt werden. Um den Lesefluss lebendig zu halten, werden die westlichen Aussagen in die Darstellung jeder „Phase-in-der-PHASE" einfließen, ohne sie jeweils explizit zu kennzeichnen.

4.1.4 Leitthema und Entwicklungsaufgabe

Zur Verdeutlichung und für einen schnellen Überblick ordne ich jeder Leit-Wandlungsphase ein **Leitthema** und den sekundären „Phasen-in-der-PHASE" eine das Leitthema ergänzende **Entwicklungsaufgabe** für diesen Altersabschnitt zu.

Der Charakter einer Sekundär-Wandlungsphase, ausgedrückt durch die spezielle Entwicklungsaufgabe, wird beeinflusst durch die Grundfärbung der jeweiligen Leit-Wandlungsphase, ausgedrückt im Leitthema. Deshalb nimmt jede Sekundär-Wandlungsphase bei ihrem erneuten Erscheinen in der nächstfolgenden Leit-Wandlungsphase eine etwas andere Färbung oder Tönung an. So kennzeichnet „Wasser-in-HOLZ" in der frühen Kindheit eine andere Entwicklungsaufgabe als „Wasser-in-FEUER" zu Beginn der Pubertät.

Tab. 4.2 Übersicht über das holistische Fünf-Phasenmodell der menschlichen Entwicklung.

Leit-Wandlungsphase	Zeitraum	Leitthema	Sekundär-Wandlungsphase	Zeitraum	Entwicklungsaufgabe	Stufenmodell [nach 4]
HOLZ	Geburt bis 10–12 Jahre Kindheit	**Wachstum**	„Wasser-in-HOLZ“	Geburt bis 6 Monate	**Wachstum** des Vertrauens in das Leben	Stufe 1 (bis 1 Jahr): Der Gegensatz von Urvertrauen und Urmisstrauen
			„Holz-in-HOLZ“	6 Monate bis 3 Jahre	**Wachstum** des Ich	Stufe 2 (1–3 Jahre): Der Gegensatz von Autonomie und Scham sowie Zweifel
			„Feuer-in-HOLZ“	3–6 Jahre	**Wachstum** des Wir	Stufe 3 (3–6 Jahre): Der Gegensatz von Initiative und Schuldgefühl
			„Erde-in-HOLZ“	6 bis 8–10 Jahre	**Wachstum** der Mitte	Stufe 4 (6–12 Jahre): Der Gegensatz von Werksinn und Minderwertigkeitsgefühl
			„Metall-in-HOLZ“	8–10 bis 10–12 Jahre	**Wachstum** im Abschied	
FEUER	10–12 bis 25–30 Jahre Pubertät, Adoleszenz, junges Erwachsenenalter	**Entfaltung**	„Wasser-in-FEUER“ „Holz-in-FEUER“	10–12 bis 14–16 Jahre	Geburtswehen vor der **Entfaltung**	Stufe 5 (12–20 Jahre): Der Gegensatz von Identität und Identitätsdiffusion
			„Feuer-in-FEUER“	14–16 bis 16–18 Jahre	**Entfaltung** der schöpferischen Kraft und der Liebe	
			„Erde-in-FEUER“	16–18 bis 21–25 Jahre	**Entfaltung** in die Selbstständigkeit der eigenen Mitte	
			„Metall-in-FEUER“	21–25 bis 25–30 Jahre	**Entfaltung** in Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung	Stufe 6 (20–30 Jahre): Der Gegensatz von Intimität und Isolierung
ERDE	25–30 bis 45–50 Jahre Elternschaft, reifes Erwachsenenalter	**Verantwortung**	„Wasser-in-ERDE“	Zeugung, frühe Elternschaft	**Verantwortung** für die Weitergabe des Lebens	Stufe 7 (30–50 Jahre): Der Gegensatz von Generativität und Stagnation
			„Holz-in-ERDE“	Elternschaft: Kleinkind bis 3 Jahre	**Verantwortung** für weiteres eigenes Wachstum	
			„Feuer-in-ERDE“	Elternschaft: Kleinkind (3–6 Jahre)	**Verantwortung** in der Liebe	

Tab. 4.2 Übersicht über das holistische Fünf-Phasenmodell der menschlichen Entwicklung. (Fortsetzung)

Leit-Wandlungsphase	Zeitraum	Leitthema	Sekundär-Wandlungsphase	Zeitraum	Entwicklungsaufgabe	Stufenmodell [nach 4]
			„Erde-in-ERDE“	Elternschaft: Schulkind (6–10 Jahre)	**Verantwortung** für die eigene Mitte	
			„Metall-in-ERDE“	Selbstständigwerden der eigenen Kinder	**Verantwortung** im Loslassen	
METALL	45–50 bis 80–90 Jahre Alter der Weisheit	**Bewusst-sein**	„Wasser-in-METALL“	Krise, Rückzug	**Bewusstsein** für das Wesentliche	Stufe 8 (60 bis Tod): Der Gegensatz von Integrität und Verzweiflung
			„Holz-in-METALL“	Neubeginn	**Bewusstsein** für den inneren Weg	
			„Feuer-in-METALL“	transzendierte Liebe	**Bewusstsein** für die Liebe als größte Kraft	
			„Erde-in-METALL“	die neue Mitte	**Bewusstsein** in der Mitte des Kosmos	
			„Metall-in-METALL“	Vorbereitung auf den Tod	**Bewusstsein** im höheren Selbst	
WASSER	80–90 Jahre bis Tod Zeugung, Schwangerschaft und Geburt	**Eins-sein**	„Wasser-in-WASSER“	Greisenalter, Tod Zeugung	Eingehen in das **Eins-sein** mit dem Ursprung und Hervorgehen aus dem **Eins-sein**	
			„Holz-in-WASSER“	Ausbildung der Polarität des Embryo, Impuls zum Wachstum		
			„Feuer-in-WASSER“	Beseelung		
			„Erde-in-WASSER“	Einnisten und Gedeihen		
			„Metall-in-WASSER“	Geburt		

4.2 Das holistische Fünf-Phasen-Modell im Einzelnen

4.2.1 Leit-Wandlungsphase HOLZ: Leitthema Wachstum

Leit-Wandlungsphase

- HOLZ: Geburt bis 10–12 Jahre (**Abb. 4.2**)

Sekundär-Wandlungsphasen („Phasen-in-der-PHASE“)

- „Wasser-in-HOLZ“: Geburt bis 6 Monate
- „Holz-in-HOLZ“: 6 Monate bis 3 Jahre
- „Feuer-in-HOLZ“: 3–6 Jahre
- „Erde-in-HOLZ“: 6 bis 8–10 Jahre
- „Metall-in-HOLZ“: 8–10 bis 10–12 Jahre

Leitthema Wachstum

Bei HOLZ ist das Leitthema „Wachstum“, das Prinzip des Keimens, des Wachsens, also der Impuls nach oben durchzudringen, ins Leben zu gehen. Holz ist *Yang*-betont und deshalb eine sehr dynamische Altersphase (siehe Kap. 1.2.4).

Phasen nach westlichen Schulen

Psychoanalyse

Die Psychoanalyse unterscheidet in diesem Zeitraum vier große Phasen:

- orale Phase (0–1 Jahr): auch unterteilt in eine orale und eine narzisstische Phase
- anale Phase (1–3 Jahre)
- infantil-genitale Phase (3–6 Jahre): auch als phallisch-ödipale Phase bezeichnet
- Phase der Latenz (6 bis 10–12 Jahre)

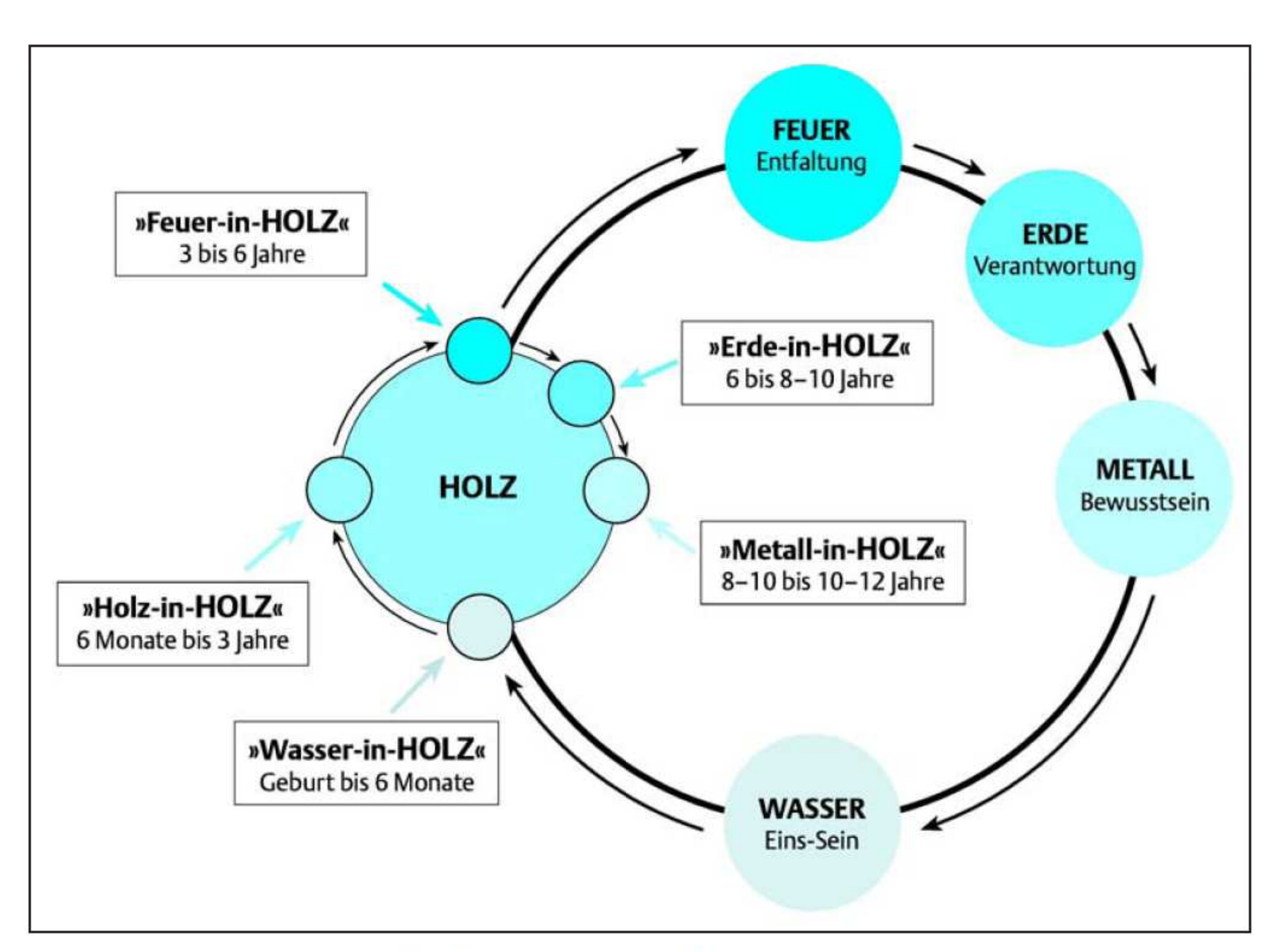


Abb. 4.2 Leben im HOLZ: Thema Wachstum (Geburt bis 10–12 Jahre).

Stufenmodell der psychosozialen Ich-Entwicklung

Der Psychoanalytiker Erikson formuliert für jede Stufe Entwicklungsaufgaben, die positiv oder negativ bewältigt werden können [4]. Die beiden Alternativen der Bewältigung werden in der Bezeichnung der Stufen festgehalten:

- **Stufe 1** (0–1 Jahr): Der Gegensatz von Urvertrauen und Urmisstrauen
  Motto: „Ich bin, was ich bekomme."
- **Stufe 2** (1–3 Jahre): Der Gegensatz von Autonomie und Scham sowie Zweifel
  Motto: „Ich bin, was ich will."
- **Stufe 3** (3–6 Jahre): Der Gegensatz von Initiative und Schuldgefühl
  Motto: „Ich bin das, was ich mir vorstellen kann."
- **Stufe 4** (6–12 Jahre): Der Gegensatz von Werksinn und Minderwertigkeitsgefühl
  Motto: „Ich bin das, was ich lerne."

Objekt-Beziehungs-Theorie

Die direkte Säuglings- und Kleinkindbeobachtung hat – allerdings nur bis zum dritten Lebensjahr – die von der Psychoanalyse formulierten Phasen feiner differenziert. Die orale Phase gliedert sich in die Phasen des sog. Autismus, der Symbiose, Differenzierung und Einübung. Die anale Phase umfasst einen Teil der Übungsphase, die Wiederannäherungsphase sowie die Phase der Objektkonstanz und Identität. Die Unterteilungen im Einzelnen sind:

- Autismus (Geburt bis 6./8. Woche)
- Symbiose (2.–6. Monat)
- Differenzierung (6.–10. Monat)
- Einübung der Realität (10. bis 15.–18. Monat)
- Wiederannäherung (15.–18. bis 22.–24. Monat)
- Objektkonstanz und Identität (22.–24. bis 30. Monat)

Die fünf „Phasen-in-der-PHASE" in HOLZ

„Wasser-in-HOLZ": Geburt bis sechs Monate

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Wachstum des Vertrauens in das Leben.**

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

Freud [5] bezeichnete die erste Lebensphase als „orale Phase", da für den Säugling der Mund das primäre Bezugsorgan zur Mutter ist und er beim Stillen intensive Lusterlebnisse über den Mundbereich erlebt. Über den Mund gelingt dem Kind aber auch die erste kognitive Strukturierung der Welt. Alle Dinge werden über die Hereinnahme in den Mund, also auf einer sehr körperlichen Ebene, erforscht. Nach Spitz [25] gibt es „weitere Organe primitiver Wahrnehmung", nämlich die Haut (zärtlich sein, drücken), das Innenohr-Labyrinth (schaukeln) und die Hand.

Das Überleben des Kindes ist noch vollständig abhängig von der sozialen Umwelt (das Neugeborene als physiologische Frühgeburt [nach 21]).

Nach Erikson [4] entscheidet sich in dieser Lebensphase, ob das Kind in einer Grundhaltung des Urvertrauens oder des Urmisstrauens aufwächst. Ersteres entsteht aus der Erfahrung einer Übereinstimmung zwischen den persönlichen Grundbedürfnissen des Säuglings und der Welt, d. h., jegliche Bedürfnisse werden ohne Frustration erfüllt und die Bezugsperson vermittelt eine kontinuierliche, emotional zugewandte Präsenz. Das Kind wird sich auf seine Umwelt verlassen und Vertrauen zu ihr haben. Misstrauen, z. B. durch kurzes Verlassenwerden, kann nicht vermieden werden, die Polarität der Erfahrungen ist unausweichlich. Das Vertrauen muss jedoch überwiegen, ansonsten wird die Umwelt als unzuverlässig, bedrohlich und versagend erlebt.

> Eine frühe Ablehnung legt die Basis zur Entwicklung des sog. schizoiden Charakters. Ernährungs- und Gedeihstörungen bis hin zur anaklitischen Reaktion können frühe Anzeichen dafür sein.
> Störungen im weiteren Verlauf der oralen Phase führen zu Persönlichkeitsmerkmalen, aufgrund derer unerfüllbar viel von anderen Menschen gefordert wird (oraler Charakter). Auf die orale Phase fixierte Menschen zeichnen sich durch eine niedrige Frustrationstoleranz aus und geben schnell auf.

Spätere Entwicklungspsychologen (v. a. [16]) haben diese erste Phase weiter unterteilt in eine autistische Phase (Geburt bis 6./8. Woche) und eine Symbiosephase (2.–6. Monat).

Der Ausdruck autistisch erscheint unglücklich gewählt. Spitz spricht von einer „objektlosen“ Phase, Johnson von einem undifferenzierten Stadium. Die Annahme ist, dass das Kind nicht zwischen sich selbst als dem Subjekt und dem Rest der Welt als den Objekten differenziert. Es erlebt die Befriedigung seiner Bedürfnisse im Gefühl eigener Omnipotenz als aus sich heraus entstehend. Die eigentliche Quelle dieser Bedürfnisbefriedigung im Außen wird nicht als getrennt von sich selbst erlebt. In dieser Phase ist der körperliche Kontakt mit der Bezugsperson außerordentlich wichtig. Mangelt es daran, sind Kinder unsicher und leicht irritierbar.

Das erste bewusste Lächeln trennt diese Phase von der Symbiose-Phase, denn nun erkennt das Baby ein menschliches Gesicht und kann dieses Objekt von anderen unterscheiden.

Im Erleben des Kindes bilden fortan es selbst und die Mutter ein omnipotentes System, eine Zweieinigkeit mit nur einer gemeinsamen Grenze zur Welt [16]. Das Hilfs-Ich der Mutter [25] erdet das Kind in einer sicheren Realität. So können sich langsam ein Selbstbild und ein Bild der Umwelt entwickeln.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass sich am Anfang des Lebens die frühe Bindung an die Mutter aufbaut [3, 26], sofern die Abhängigkeits- und Zärtlichkeitsbedürfnisse des Säuglings von einer „ausreichend guten Mutter“ [32] befriedigt werden.

Eine häufige Frustration dieser Abhängigkeitsbedürfnisse bedingt die so genannten „frühen Störungen“, geprägt von tiefer innerer Unsicherheit und Ängsten vor Verlust.

Phasen nach westlichen Schulen siehe S. 32

Das „Phase-in-der-PHASE“-Modell

Mit dem Abschied aus dem Mutterleib, dem ersten schmerzhaften Atemzug, aber auch den ersten – hoffentlich zärtlichen – Berührungen seiner Haut, verlässt das Neugeborene die vorhergehende Phase „Metall-in-WASSER“ (siehe Kap. 4.6) und beginnt den Lebensweg in der Phase „Wasser-in-HOLZ“. Es bleibt somit noch eine Weile dem Wasser verbunden. Das Kind ist nun beseelt von *Hun*, der „ätherischen Seele“ und *Po*, der „Körperseele“. *Po*, der *Shen*-Aspekt der Lunge (Metall) hält auf instinktiver und reflektorischer Ebene alle Lebensfunktionen wie Atmung, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung aufrecht. Unter dem Einfluss von *Po* entwickelt sich die Essenz (*Jing*) zur materiellen Form (Wasser). Nach dem Tod löst sich *Po* in der Erde auf. *Hun*, der *Shen*-Aspekt der Leber (Holz), hat seinen Ursprung im universellen Bewusstsein, mit dem es nach dem Tod auch wieder eins wird.

Das Kind beginnt nun seinen Lebensweg in der Dimension von Raum und Zeit durch den Eintritt in die Wandlungsphase HOLZ. Die ersten Lebensmonate benötigt es, um langsam auf der Erde anzukommen. Das Kind ist noch nach innen gewandt. Es scheint, als kehre es hin und wieder noch einmal zurück in eine andere Welt, in die Einheitswelt des WASSERS. Die Seele wandert noch zwischen den Welten, sie unterscheidet noch nicht zwischen sich und der Welt.

Das neugeborene, physiologisch unreife Kind fühlt sich eins mit den Dingen und den Menschen um sich herum. In den gleichzeitig erfahrenen Gefühlen des Aufgehobenseins und der Omnipotenz der Bezugspersonen entwickelt es Urvertrauen als Basis innerer Stabilität und Ausdauer sowie seines Lebenswillens und Selbstvertrauens. Es ist angewiesen auf Schutz, Liebe und Nahrung von den Eltern, die ihr Kind bedingungslos annehmen.

Für das Kind ist jedes Bedürfnis existenziell. Wird es nicht erfüllt, wird dies unmittelbar als lebensbedrohlich erlebt. Wiederholte Versagungen manifestieren sich ebenso existenziell auf der körperlichen Ebene in Form von Gedeihstörungen und Ernährungsstörungen bis hin zur akuten Lebensbedrohung (anaklitische Depression). Fehlentwicklungen in dieser Zeit können sich in späteren Jahren zu existenziellen Ängsten oder auch zu Trägheit, Triebhaftigkeit und Selbstsucht ausprägen. Lehnt die Umwelt das Recht des Kindes zu existieren ab und gibt ihm nicht das „Recht zu sein“ [8], beginnt dieses Kind einen pathologischen Entwicklungsweg zum späteren schizoiden Charakter.

Chinesisch gesehen, steht in dieser Phase der Wille (*Zhi*), *der Shen*-Aspekt der Niere (Wasser), für die Antriebskraft, den Willen und die Ausdauer, das Leben zu beginnen und fortzuführen.

Ablehnung, Feindseligkeit – also die Kälte der Umwelt – schädigt die Niere und den Willen (*Zhi*).

Die Entwicklungsaufgabe dieser Phase besteht darin, den Verlust der Geborgenheit der mütterlichen Höhle durch die Ausbildung des Urvertrauens zu ersetzen. Auf körperlicher Ebene festigen sich in dieser Phase Knochen und Skelett.

Kann ein Kind in den ersten Lebensmonaten kein tiefes Urvertrauen entwickeln, fehlt ihm im ganzen Leben eine grundlegende Sicherheit und innere Stabilität. Es ist nicht geerdet oder verankert in jener „Erde“, die chinesisch im „*I Ging*“ [31] mit dem Trigramm *Kun*, das Empfangende, bezeichnet wird. *Kun* ist der untere Pol der zentralen Achse des Universums im Gegensatz zum Himmel (*Qian*), dem Schöpferischen [29]. Im Unterschied dazu bezeichnet das Schriftzeichen (*Tu*) die Wandlungsphase Erde und steht für die Mitte.
Knochen und das „Mark“ (umfasst chinesisch Knochen- und Rückenmark sowie Gehirn) sind in dieser Zeit besonders anfällig für Erkrankungen (z. B. Rachitis bei Vitamin-D-Mangel, schwere Infektionen mit Osteomyelitis, Meningitis). Dies betrifft besonders Kinder, die eine Schwäche des Funktionskreises Niere aus der pränatalen WASSER-Phase mitbringen (körperliche und psychische Traumata während der Schwangerschaft, Früh- oder Mangelgeburt), oder die von einer ablehnenden Kälte „bis ins Mark getroffen“ werden. Eine Rachitis ist u. U. nicht nur ein Zeichen für den Mangel an äußerem Licht, sondern auch für den Mangel eines inneren Leuchtens, das aus dem Herzen der Mutter kommt und sich über die Augen und das Gesicht dem Kind mitteilt.
Folgen für das Leben:
Aus chinesischer Sicht folgt aus einer negativen Belastung der WASSER-Energie während der Schwangerschaft oder der Phase „Wasser-in-HOLZ“ eine lebenslange Schwäche in dieser Wandlungsphasenenergie und dem Funktionskreis „Niere“. Ganz selbstverständlich sind somit im weiteren Leben Krankheitssymptome nicht nur auf psychischer Ebene zu erwarten (wie es die westliche Psychologie mit dem Begriff der schizoiden Charakterstörung vorhersagt), sondern auch auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene. Frühzeitige Probleme der Kniegelenke und der Wirbelsäule, Hörstörungen oder fehlende Willenskraft, z. B. des Willens zum Leben oder spirituelle Heimatlosigkeit, sind für einen chinesischen Arzt mögliche Konsequenzen, die er in seinen Überlegungen berücksichtigt.

„Holz-in-HOLZ“: 6 Monate bis 3 Jahre

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Wachstum des Ich.**

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

Zunächst soll die **zweite Hälfte des ersten Lebenshalbjahres** betrachtet werden (Zuordnungen nach westlichen Schulen siehe S. 32). Innerhalb der oralen Phase wird dieser Zeitabschnittt gelegentlich als narzisstische Phase abgegrenzt. Das Kind entdeckt nun ausgehend vom Mund immer mehr den ganzen Körper und entwickelt dabei Lustgefühle. Hier entsteht eine Urform der Selbstliebe (primärer Narzissmus). Daraus und zusammen mit dem Erleben der Zärtlichkeit über die Haut und dem geschaukelt Werden entwickelt sich ein erstes Selbstbild, das noch ganz mit dem Körperbild zusammen fällt.

Weicht das infantile phantasierte Omnipotenzerleben nicht allmählich einem realitätsbezogenen Selbstbild, so beginnt die Entwicklung einer narzisstischen Persönlichkeit, die nach außen ein „aufgeblasenes“ Ich zeigt. Im Inneren jedoch sind Selbstvertrauen und Selbstachtung vermindert.

Die weitere Entwicklung des Ich erfolgt über die Identifizierung mit der primären Bezugsperson. Erlebt das Kind z. B. die Gewährung äußerer Sicherheit und Stabilität durch eine Bezugsperson, so kann es auch eine entsprechende Innenrepräsentanz aufbauen, die aus sich heraus Sicherheit vermittelt. Das Selbstbild wird bei einer gesunden Entwicklung immer realitätsbezogener.

Bei einer ablehnenden oder kalten Umwelt kann sich kein stabiles Selbstbild entwickeln. Daraus folgen eine Ich-Schwäche und auch die mangelnde Fähigkeit, sich körperlich und psychisch von der Umwelt abzugrenzen.
An Stelle von Gefühlen der Sicherheit und des Wohlbefindens treten Gefühle von Unsicherheit, Misstrauen, Leere, Selbstwertverlust und Minderwertigkeit.

In der Objektbeziehungstheorie setzt ab dem sechsten Monat die Phase der Differenzierung (6.–10. Monat) ein. Im Alter von sechs Monaten unterscheidet das Kind die Mutter von Fremden. Es richtet nun seine Aufmerksamkeit auch nach außen und eine getrennte Identität beginnt sich zu entwickeln. Im Alter von acht Monaten zeigt es dann deutliche Angst bei Entfernung der Mutter oder Auftauchen von Fremden, da diese jetzt als solche erkannt werden. Die Trennungsangst kann aber zunehmend durch sog. Übergangsobjekte [32] wie Teddybären oder Kuscheltücher gemildert werden.

Hat das Kind in der oralen Phase genügend Vertrauen aufbauen können, so wendet es sich im **zweiten und dritten Lebensjahr** nun voller Aktivität der Umwelt zu. In dieser Zeit lernt das Kind, dass es ein von der Mutter getrenntes Einzelwesen ist. Es entwickelt eine Vorstellung von Ich und Du. Mit dem ersten „Nein“ äußert es sich als handelndes Subjekt. Spätestens im dritten Lebensjahr bezeichnet es sich dann auch mit „Ich“. Über die Beherrschung der Sprache, der Motorik und der Schließmuskeln kann es zunehmend seinen eigenen Willen demonstrieren. Nach Freud [5] erlebt das Kind in diesem Alter Lust durch Festhalten und Loslassen des Stuhls, daher die Bezeichnung „anale Phase“. Es kommt zu einem spannungsvollen Zustand zwischen Hingabe und Zurückhalten. Erikson [4] erkennt in dieser Phase (Stufe 2) entsprechend den Gegensatz von „Autonomie gegen Scham und Zweifel“. Bildet sich die Autonomie stärker aus als Scham und Zweifel, wird dieser Entwicklungsschritt erfolgreich bewältigt. Nach Erikson könnte das Kind in dieser Phase sagen: „Ich bin, was ich will“.

In dieser Phase werden auch verstärkt aggressive Impulse gelebt. Das Kind erfährt, dass Wut, Ärger und Zorn zu ihm gehören und lernt, diese Impulse zu kontrollieren. So baut das Kind jetzt Kontrollmechanismen auf und vollzieht die ersten Anpassungen an die Erfordernisse der Umwelt.

Störungen in dieser Phase, insbesondere durch zwanghafte Sauberkeitserziehung, können zu zwanghaften Persönlichkeitstypen führen. Diese zeichnen sich durch starke Unterdrückung von Aggressionen, Überkontrolliertheit, Geiz und extreme Reinlichkeit aus.

Mahler [16] benennt das Entstehen der Autonomie mit dem Begriff der Individuation. In der sog. Übungsphase (10.–18. Monat) geht das Kind auf Entdeckungsreisen in seine Welt. Die Entwicklung der Motorik erlaubt dem Kind, selbst etwas zu wollen und selbst etwas zu tun, es entwickelt Autonomie. Dem folgt eine Phase der Wiederannäherung (15.–24. Monat). Das Kind wird sich seiner Trennung von der Mutter zunehmend bewusst und erkennt, dass es nicht allmächtig ist. Es sucht wieder die Sicherheit in der Nähe der Mutter. Der innere Konflikt zwischen Autonomie und Abhängigkeit zeigt sich in wütenden Auseinandersetzungen mit den Eltern, die von diesen als „Trotz“ gedeutet werden. Bei mangelnder eigener Autorität erleben sie diese Situationen u. U. sogar als bedrohlich.

Schließlich gelingt in der Phase der Objekt-Konstanz und Identität (22.–30. Monat) die Separation, d. h. die Lösung von der Mutter. Eine innere Repräsentanz der Mutter ist nun auch bei ihrer körperlichen Abwesenheit konstant verfügbar.

Gelingt die Ablösung in dieser Phase nicht, entwickelt sich der symbiotische Charakter mit starken Trennungsängsten.
Können das Erleben der eigenen Schwäche und der Verlust des Gefühls der Allmächtigkeit in der Wiederannäherungsphase nicht überwunden werden, entsteht ein narzisstischer Charakter.

Das „Phase-in-der-PHASE“-Modell

Die Verdoppelung von „Holz-in-HOLZ“ deutet darauf hin, dass dies die Zeit maximaler Holz-Energie im Leben ist. Körperlich spiegelt sich dies im Erwerb der eigenen Mobilität wider: Rollen, Krabbeln, Aufrichtung und Laufen ermöglichen zunehmend das Erkunden und Erforschen des eigenen Lebensraums. Die aktive Fähigkeit zur Bewegung unterscheidet das Tier von der Pflanze. Mit dem Erwerb der Fähigkeit zum Aufrichten, zum Stehen und Laufen zeigt sich am deutlichsten der mächtige aufwärts gerichtete Wachstumsimpuls der Holz-Energie. Der aufrechte Gang markiert den Übergang vom Tier zum Menschen, vollendet in der Phase FEUER mit der vollen Ausprägung des Bewusstseins.

Über die Augen (die Öffner im Funktionskreis Leber) kann das Kind nun aktiv Kontakt nach außen aufnehmen. Es erkennt die Mutter, unterscheidet Fremde und erlebt sich dadurch zunehmend als getrennte Persönlichkeit. Hier kommt *Hun*, die ätherische Seele als Bewusstseinsaspekt der Leber ins Spiel. Sie „kommt und geht, kann sich nach

außen wie nach innen richten“ [29]. *Hun* hütet die Schwelle zwischen dem Innen, dem sich entwickelnden Ich und dem Außen, dem Du.

Nach und nach löst sich die Einheit mit der Mutter. Stattdessen wird kompromisslos das eigene Ich, der eigene Wille entwickelt und im Konflikt mit der Umwelt getestet. Die elterliche Gratwanderung besteht darin, einerseits dem Kind Raum zu geben für seine Entwicklung und Ich-Stärkung und ihm andererseits die notwendigen Grenzen zu setzen, die seiner Entfaltung den sicheren Rahmen geben. Grenzen setzen heißt nicht nur verbieten und begrenzen, sondern auch, das Kind – nachdem wir es zunächst haben gehen lassen – ebenso wieder anzunehmen, ihm Halt zu geben in seinem Zorn, in seinem nicht mehr Ein- und Aus-Wissen, auch ganz real im körperlichen (Fest-)Halten und liebevollen Umarmen.

Übermäßige Frustration (den Willen brechen, den jungen Stamm „hinbiegen“) schadet der kindlichen Entwicklung ebenso wie exzessive Verwöhnung im Gewähren lassen. Eine massive Einengung der Lebensäußerungen eines Kindes erzeugt ein tiefes Gefühl der Ohnmacht, das in Wut umschlagen kann. Fehlt die Grenzsetzung durch die Eltern, so erscheint dieses Kinder später orientierungslos oder haltlos.

Das Kind entwickelt allmählich die Fähigkeit zum Werkzeuggebrauch und zum Spiel und kann damit planvoll seine Kreativität einsetzen. Die Muskelkraft entwickelt sich, und mit Hüpfen und Springen zeigt das Kind seinen unbändigen Bewegungsdrang.

Parallel zur Entwicklung der Körperbeherrschung differenziert sich zunehmend der emotionale Ausdruck. Handlungen werden nun mehr von den Emotionen (Holz) gesteuert als vom Instinkt (Wasser). Sie werden allerdings noch wenig kontrolliert vom Bewusstsein (*Shen*) (Feuer).

Das Kind muss Gelegenheit erhalten, seine Emotionen zu erleben und zu erfahren, um zu lernen, sie später bewusst und kontrolliert auszudrücken. Wut, Zorn und Aggression sind in diesem Alter nicht Anzeichen einer gefährdeten seelischen Entwicklung, sondern vielmehr Äußerungen der Lebensdynamik im Erprobungsstadium.

Übermäßige Kontrollmechanismen der Eltern engen das kindliche Leber-*Qi* ein. Zunächst wird es sich Befreiung suchen in verstärktem Zorn und Trotz, dann werden diese Anteile in den Bereich des Unbewussten verdrängt und beeinflussen von dort unkontrolliert das Verhalten. *Hun* bildet zusammen mit *Po* das Unbewusste im Menschen. Frühkindliche Erfahrungen werden dort gespeichert und legen im negativen Fall die Basis für spätere Neurosen und Persönlichkeitsstörungen. Wenn Eltern notwendigerweise ein überschießendes Verhalten kritisieren, sollten sie deshalb deutlich machen, dass sie damit nicht das Kind in seiner Person ablehnen,

Die Konstitution, die ein Mensch als Erbe aus der WASSER-Phase mitbringt, wird in der HOLZ-Phase durch die Erfahrungen mit der Umwelt modifiziert. Dieser Prozess wird als Konditionierung bezeichnet.

Die Konditionierung in der frühen Kindheit führt zu Ausprägung einer mehr oder minder gesunden psychischen Struktur, die als Persönlichkeit bezeichnet wird. Im Fall einer pathologischen Entwicklung spricht man von sog. Charakterstrukturen oder kurz von Charakter (schizoid, oral, symbiotisch, narzisstisch usw.)

„Feuer-in-HOLZ“: 3 bis 6 Jahre

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Wachstum des Wir.**

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

Die Psychoanalyse beschreibt nun die Verschiebung der Körperzone des Lusterlebens auf das Genitale. Das Kind beginnt, sich mit seiner Geschlechtsidentität auseinander zu setzen. Die Beziehung zu den Eltern ist durch den Ödipuskomplex bestimmt. Die Mutter-Kind-Dyade erweitert sich spätestens jetzt durch Einbezug des Vaters (nach [16] jedoch schon mit ca. 18 Monaten) zum emotionalen Bezugsfeld der Triade. Das Kind möchte beide Elternteile lieben und von beiden geliebt werden. Rivalitätsgefühle mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil sind dabei unvermeidbar. Auf der anderen Seite fürchtet

das Kind den Verlust der Liebe des gleichgeschlechtlichen Elternteils. Dieser Konflikt wird durch die Identifizierung mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil beigelegt. In der infantil-genitalen Phase werden elterliche Moralbegriffe übernommen und das Über-Ich (Gewissen) entwickelt sich.

> Das Gewissen ermöglicht eine sozial akzeptierte Verhaltenssteuerung, z. B. in Bezug auf Sexualität und Aggression. Entwickelt ein Kind sein Gewissen nur ungenügend, so kann es massive Ängste und Schuldgefühle erleben, da ihm die Orientierung durch verinnerlichte Verhaltensnormen fehlt.

Erikson [4] bezeichnet diese Phase (Stufe 3) mit dem Gegensatz von Initiative gegen Schuldgefühl. Das Kind ergreift Initiative im Erkunden und Erfragen der Umwelt und erprobt unterschiedliche Rollen im Spiel. Es könnte von sich sagen: „Ich bin das, was ich mir vorstellen kann“. Beim Durchleben der ödipalen Krise lernt das Kind den Umgang mit Schuldgefühlen.

Zuordnungen nach westlichen Schulen siehe S. 32.

Das „Phase-in-der-PHASE“-Modell

Der Energieimpuls des Feuers strahlt in alle Richtungen. Nicht mehr nur das Wachstum des eigenen Ich steht im Vordergrund des Erlebens, sondern es weitet sich der Raum für emotionale Kontakte und Kontakte auf der Herzensebene. Zu den Eltern gesellen sich weitere Bezugspersonen, wenn das Kind in den Kindergarten kommt. Das Kind kann sich bald in die soziale Gemeinschaft einordnen. Es lernt, Rücksicht zu nehmen auf die Bedürfnis anderer und seinen omnipotenten Ich-Impuls im Gegenüber eines Du zu relativieren. Jetzt werden auch erste Kinderfreundschaften geschlossen, sie werden mit Leichtigkeit eingegangen, aber genauso leicht auch wieder aufgelöst. Nach dem Aufbau der soliden Objekt-Konstanz in den ersten Lebensjahren kann das Kind die Fähigkeit zu lieben entwickeln und begreift, dass es geliebt wird [8].

Die eigene Identität festigt sich, auch die Geschlechtsidentität: Ein Junge entdeckt die Mutter, ein Mädchen den Vater als potenziellen Liebespartner („Wenn ich groß bin, dann heirate ich Dich“).

> Aufgabe der Eltern ist es, hier Klarheit zu schaffen zwischen Elternliebe und partnerschaftlicher Liebe. Ein Vater könnte seiner Tochter z. B. sagen „Das ist meine Frau und du bist meine geliebte Tochter“, um diese „bittere“ Erkenntnis (bitter ist der Geschmack im Funktionskreis Herz) für das Kind mit Liebe abzufedern.

Die Feuer-Energie setzt in dieser „Phase-in-der-PHASE“ die Energie frei für die erste sexuelle Orientierung und den Gestaltwandel vom Klein- zum Schulkind (auch als kleine Pubertät bezeichnet). Feuer aktiviert das Fortschreiten der Entwicklung und stößt in der Leit-Wandlungsphase HOLZ eine ähnliche Entwicklung im Kleinen an wie es dann FEUER in voller Kraft während der eigentlichen Pubertät tut.

Im Gegenzug nährt HOLZ Feuer: Ein gut genährtes Feuer zeigt sein Strahlen im Gesicht des Kindes, in seinem Lachen und einer zunehmenden Redegewandtheit als Zeichen des sich entwickelnden Geistes (*Shen*). Auch Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Phantasie und Wissensdurst („Warum?“) sind Anzeichen dafür. Nie wieder im Leben strotzt der Mensch vor solch einem Tatendrang und Optimismus.

> Lodert das Feuer jedoch übermäßig, durch ein Übermaß an Holz mit emotionaler Überreizung und äußerer Reizüberflutung oder wird es nicht genügend durch Wasser kontrolliert, z. B. wenn die Phase „Wasser-in-HOLZ“ gestört verlief, dann erscheint das Kind innerlich ruhelos, hektisch und überaktiv.

„Erde-in-HOLZ“: 6 bis 8–10 Jahre

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Wachstum der Mitte.**

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

Nach klassischer psychoanalytischer Ansicht tritt in der Latenz eine Unterbrechung der sexuellen Entwicklung ein. Sexuelle Regungen würden abgewehrt und verdrängt. Dies wird heute nicht mehr so gesehen, diese Phase wird deswegen eher als eine ruhigere Zeit betrachtet, weil das Kind seine

Rolle in der Familie gefunden hat und seine Körperfunktionen kontrollieren kann. Spielkameraden werden v.a. beim gleichen Geschlecht gesucht und nun im Gegensatz zur vorhergehenden Phase dauerhaftere und intensivere Freundschaften aufgebaut. Während dieser Zeit werden die Anforderungen der Umwelt verinnerlicht. Das Kind ist lernbegierig, es übt seine Fertigkeiten im Herstellen von Dingen, erwirbt Wissen und kognitive Fähigkeiten. Das Kind könnte sagen: „Ich bin das, was ich lerne" und es ist ihm wichtig, dafür Anerkennung zu gewinnen. Nach Erikson [4] entwickelt das Kind in Stufe 4 einen Werksinn, d.h., es möchte etwas Sinnvolles leisten.

Falls hierbei die Erfolgserlebnisse ausbleiben, entwickelt sich mit der Zeit ein Minderwertigkeitsgefühl (Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl).

Zuordnungen nach westlichen Schulen siehe S. 32.

Das „Phase-in-der-PHASE"-Modell

Nach der Phase des maximalen *Yang* wendet sich mit dem Eintritt in die Schule der erste Zyklus im Holz wieder mehr dem *Yin*-Pol zu. Sachlich-rationales Denken wird gefordert und das Kind ist auch bereit dazu. Der *Shen*-Aspekt der Milz, die Gedankenkraft (*Yi*)ist dabei behilflich. Begriffliches Denken ist allerdings noch an die Anschauung gebunden. Lernstoff muss ähnlich der Nahrung aufgenommen, verdaut und verwertet werden. Dies erfordert ein gerüttelt Maß an „Sitzfleisch", also innerer Zentriertheit und Ruhe.

Bei mangelhaft genährter Erd-Energie und fehlender Sicherheit in der Mitte der Familie oder auch bei überschießender Feuer-Energie aus der vorhergehenden Phase „Feuer-in-HOLZ" sind Ablenkbarkeit, Konzentrations- und Lernstörungen die Folge.

Ein Gegengewicht zur geistigen Tätigkeit ist im kreativen oder handwerklichen Bereich notwendig, um konkret materielle Erfahrungen im künstlerischen Schaffen oder Herstellen von Dingen sammeln zu können. Das Kind hat Interesse daran, die Realität zu bewältigen. Es möchte ganz konkret aus Materie etwas herstellen.

Freundschaften werden nun intensiver gelebt, das Kind kann sich selbstständig mit anderen treffen, es möchte in eine Gruppe integriert sein. Es beginnt, die „Süße" des Lebens in seiner Eigenständigkeit zu genießen. Gleichzeitig lernt es, Beziehungen zu pflegen, fürsorgliches Verhalten und Verantwortung zu übernehmen. So wachsen das Selbstbewusstsein und die Tugend der Erde (*Xin*), übersetzt als Vertrauen oder Aufrichtigkeit.

„Metall-in-HOLZ": 8–10 bis 10–12 Jahre

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Wachstum im Abschied.**

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

Die Psychoanalyse trifft hier keine weitere Unterteilung bis zum Beginn der Pubertät, diese Zeit fällt noch in die Latenzphase. In der Forschung Piagets [20] zur kognitiven Entwicklung des Kindes stößt man jedoch auf eine eigenständige Entwicklungsphase zwischen 8 und 11–12 Jahren: das konkret-operative Denken. Der Terminus „konkrete Operationen" meint, dass das Kind nun in Gedanken mit konkreten Objekten bzw. der Vorstellung von ihnen operieren kann, während es in der vorhergehenden Phase des anschaulichen Denkens noch nicht die verschiedenen Aspekte eines Gegenstandes oder einer Beziehung zwischen Gegenständen gleichzeitig erfassen konnte.

Zuordnungen nach westlichen Schulen siehe S. 32.

Das „Phase-in-der-PHASE"-Modell

Auch diese Phase ist geprägt von der Färbung des HOLZES: Selbst im Abschied von der Kindheit schreitet die Entwicklung fort. Im Hintergrund wird eine Knospe immer praller, die mit dem Pubertätsbeginn in der Wärme des FEUERS dann aufblühen wird.

War der Geburtsverlauf in der Metallphase des vorhergehenden Zyklus WASSER („Metall-in-WASSER") belastend oder gar lebensbedrohend, so können diese Erfahrungen nun in der aktuellen Metallphase im HOLZ reaktiviert werden und den anstehenden Übergang in die Pubertät krisenhaft beeinträchtigen.

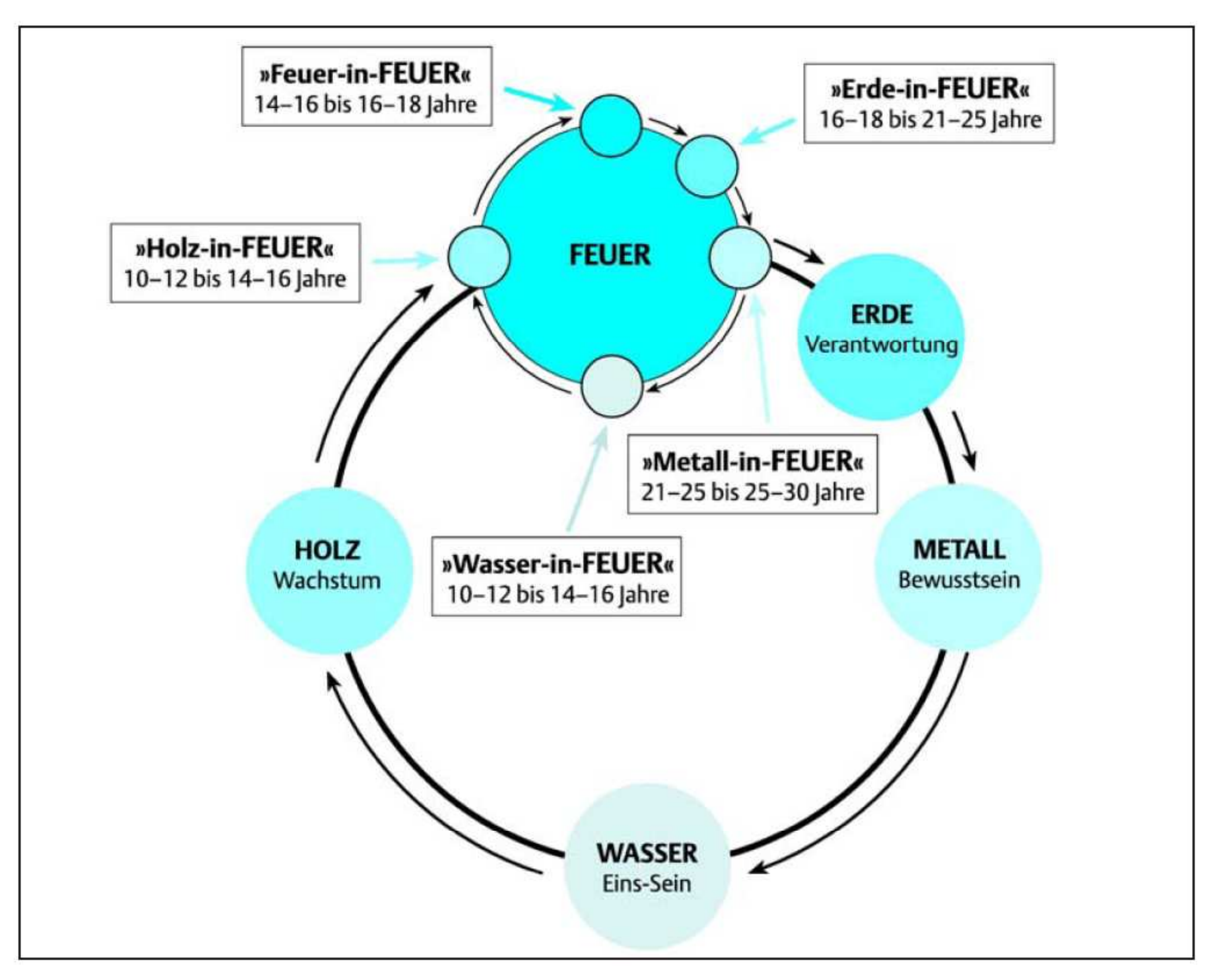


Abb. 4.3 Leben im FEUER: Leitthema Entfaltung (10–12 und 25–30 Jahre).

In diese Zeit fällt zunächst der Wechsel von der Grund- auf eine weiterführende Schule. Dies erfordert eine höhere kognitive Fähigkeit [20].

> An dieser Schwelle reagieren einzelne Kinder erstmals mit deutlichen Zukunftsängsten, während sie bei der Einschulung noch wissensdurstig den ersten Schultag herbeisehnten.

Durch die enge Verbindung der Körperseele (*Po*) mit dem Körper und dem damit verbundenen Ausdruck der Gefühle über den Körper können sich sekundär körperliche Symptome entwickeln. Die Körperhaltung und psychosomatische Beschwerden spiegeln eine mögliche innere Belastung des Kindes wider (Fallbeispiel Sonja, siehe Kap. 1.1.2.1).

Andererseits kann eine pathologisch überbetonte Metall-Energie die Energie der Leit-Wandlungsphase HOLZ beeinträchtigen. Diese Kinder ziehen die Energie aus dem Körper ab und konzentrieren sie im Gehirn. Sie erscheinen „verkopft“ statt „verkörpert“.

Der Abschied vom Kindesalter steht nun bevor, eine eher ruhige Phase vor den Stürmen der Pubertät. Die Transformation vom Kind zum Erwachsenen bahnt sich an. Noch wird am geliebten Teddy, der Puppe im Kinderzimmer festgehalten, etwas Wehmut mischt sich in den Aufbruch.

Was ist das Thema des anstehenden Entwicklungsschritts? „Metall-in-HOLZ“ bietet die Zeit, sich noch einmal mit den Dingen und Themen der Kindheit zu beschäftigen, die wesentliche Essenz davon zu bewahren und Überholtes und Unwesentliches zurück zu lassen. Dieser Schritt darf nicht übersprungen werden. Manche Eltern möchten das Kind auf einem leistungsbetonten Weg vorwärts drängen und tun seine Verspieltheit und Verträumtheit als unangemessenes kindliches Verhalten ab.

4.2.2 Leit-Wandlungsphase FEUER (10–12 bis 25–30 Jahre): Leitthema Entfaltung

Leit-Wandlungsphase

- FEUER (10–12 bis 25–30 Jahre, **Abb. 4.3**)

Sekundär-Wandlungsphasen („Phasen-in-der-PHASE")

- „Wasser-in-FEUER" und „Holz-in-FEUER" (10–12 bis 14–16 Jahre)
- „Feuer-in-FEUER" (14–16 bis 16–18 Jahre)
- „Erde-in-FEUER" (16–18 bis 21–25 Jahre)
- „Metall-in-FEUER" (21–25 bis 25–30 Jahre)

Leitthema Entfaltung

Der nur nach oben gerichtete Wachstumsimpuls des Holzes (Ich-Entwicklung) wird nun abgelöst vom expansiven, nach allen Richtungen ausstrahlenden Impuls des Feuers (soziale, geistige Entwicklung), der zur **Entfaltung** des Menschen führt. Die Feuer-Energie bringt den Menschen in seiner Entwicklung unausweichlich in Kontakt mit dem „Anderen", mit dem Mit-Menschen, mit der die Lebensbedingungen gestaltenden Natur und Umwelt und schließlich auch mit einem höheren Gegenüber. Das Zusammenleben wie auch die damit verbundenen nötigen Auseinandersetzungen fördern die soziale Kompetenz, den Altruismus und gleichzeitig die Selbst-Entwicklung. Zunächst fühlte sich das Kind als Säugling eins mit der ganzen Welt (WASSER), dann als Kleinkind allmächtig in seinem Ich (HOLZ). Nun weiß der Jugendliche um seine Abhängigkeit von den sozialen, mitmenschlichen Beziehungen und von der Natur. Gleichzeitig lernt er die Vorzüge dieser Eingebundenheit schätzen, und er erahnt die Eingebundenheit in ein größeres Ganzes über seinen Geist (*Shen*) (FEUER).

Je weiter die Entwicklung im Feuer fortschreitet, desto mehr wird die Herz-Energie aktiviert. Der junge Erwachsene nimmt sein Leben voller Enthusiasmus, aus ganzem Herzen, in die Hand. Das Thema der Liebe gewinnt einen immer weiteren Blickwinkel: von der erotisch eingefärbten Liebe zu einem Partner hin zu Liebe und Mitgefühl mit allen Menschen, allen Wesen der Schöpfung bis hin zur Liebe als der größten Kraft im Universum.

Dies alles durchwebt wieder als Färbung im Hintergrund die folgenden Phasen. Diese Phasen sind weniger als die vorhergehenden eng an Altersstufen gebunden, sondern können weit variieren. Früher war die Berufsausbildung für viele junge Menschen mit 17–18 Jahren abgeschlossen, sie mussten dann wirtschaftlich selbstständig sein und gründeten entsprechend früh eine eigene Familie. Heute können sich diese Phasen bis nach den 30. Geburtstag ausdehnen, aus äußerer Notwendigkeit, als Ausbruch oder Flucht aus der Gesellschaft, oder auch aus Bequemlichkeit („Hotel Mama").

Phasen nach westlichen Schulen

Psychoanalyse

Die in der Psychoanalyse beschriebenen Entwicklungsphasen enden mit der Pubertät.

Stufenmodell der psychosozialen Ich-Entwicklung nach Erikson

- **Stufe 5** (12–20 Jahre): Der Gegensatz von Identität und Identitätsdiffusion
  Motto: „Ich bin, was ich bin."
- **Stufe 6** (20–30 Jahre): Der Gegensatz von Intimität und Isolierung
  Motto: „Ich bin, was mich liebenswert macht."

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

In der Pubertät baut sich die endgültige Geschlechtsidentität auf und der Jugendliche wendet sich dem anderen Geschlecht zu. Der über die Jahrzehnte beschleunigten körperlichen und intellektuellen Reifung steht eine verzögert verlaufende emotionale Reifung gegenüber. Die Pubertät ist eine stark konfliktgeladene Phase voller motorischer und innerer Unruhe. Die Pubertät ist ein Leben zwischen dem traurigen Abschied von der Kindheit und dem allmählichen, manchmal ängstlichen Hinübergehen ins unbekannte Land der Erwachsenen [17].

Nach Erikson [4] stellt sich der Jugendliche selbst in Frage und sucht seine Identität. Diese reife Ich-Identität sollte auf dem Hintergrund neuer sozialer Rollen gefunden werden. Falls dies nicht der Fall ist, kommt es zu einer so genannten Identitätsdiffusion, in der der Jugendliche noch keine stabile Ich-Identität entwickeln kann. Eine Folge davon ist, dass sich solche Jugendliche gerne Gruppen anschließen, die über klare Strukturen verfügen.

Es werden drei Phasen der Pubertät unterschieden:

- **Frühpubertät:** Die Familie ist noch der Mittelpunkt des Lebens, der Jugendliche schließt sich Gruppen gleichen Geschlechts („Peer Groups“) an.
- **Mittlere Pubertät:** Der Jugendliche orientiert sich hin zum anderen Geschlecht und geht erste Freundschaften ein. Es ist die Zeit der Revolte gegen die Eltern und die Welt der Erwachsenen einerseits und der Konformität in Bezug auf die Normen der „Peer Group“ andererseits. Innerpsychisch ist es eine Zeit deutlicher Ambivalenz und ausgeprägter Stimmungsschwankungen. Der Jugendliche selbst drückt dies aus im Satz: „Die Eltern werden schwierig.“
- **Spätpubertät:** Der junge Mensch interessiert sich konkret für die Zukunft, trifft Entscheidungen zur Berufs- und Partnerwahl und findet immer mehr seine Identität. Grenzen und Führung werden wieder akzeptiert.

Ab dem 20. Lebensjahr besteht nach Erikson die Entwicklungsaufgabe darin, intime Beziehungen (das beinhaltet auch nahe Freundschaften) aufzubauen [4]. Wird diese Stufe erfolgreich gemeistert, ist der junge Erwachsene fähig zur Liebe, wenn nicht, zieht er sich zurück in die Isolation.

Die fünf „Phasen-in-der-PHASE“ in FEUER

„Wasser-in-FEUER“ und „Holz-in-FEUER“ (10–12 bis 14–16 Jahre)

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphasen lautet: Durchleben der **Geburtswehen vor der Entfaltung.**

Das „Phase-in-der-PHASE“-Modell

Aus der relativen Ruhe der Präpubertät heraus vollzieht sich durch die Energie des Wassers und der Niere die sexuelle Entwicklung. Das sexuelle Verlangen taucht auf. Da Wasser Holz nährt, erfährt die Leber einen Energieschub von der Niere und kann den dazugehörenden körperlichen Wachstumsschub bewirken. Wasser und Holz unterstützen somit synergistisch die anstehende Entwicklung.

Die Ursache vieler Konflikte in dieser Altersphase liegt in der ausgeprägten Polarität der „Wasser-in-FEUER“-Phase und der überschießenden *Yang*-Kraft des „Holz-in-FEUER“:

- „Wasser-in-FEUER“ – dies symbolisiert die größte denkbare Polarität, den größten Widerstreit der Kräfte. Ist ein ausgleichendes Zusammenwirken am Ende möglich?
- „Holz-in-FEUER“ – in dieser Konstellation wird das Feuer maximal genährt und mit Brennmaterial versorgt. Es droht außer Kontrolle zu geraten und das nährende Holz völlig zu verzehren.

Es wirken somit äußerst starke Kräfte in einer Zeit extremer polarer Spannung. Die Pubertät ist eine Zeit des Hin- und Hergerissenseins, der Stimmungsschwankungen, der Revolte. Hier folgen die Sekundär-Wandlungsphasen nicht harmonisch aufeinander, sondern ihre Energien wechseln sprunghaft hin und her, das psychische Bild symbolisierend: In einem Augenblick wird Holz aufs Feuer gelegt, im nächsten Wasser ins Feuer gegossen. Die beiden Unterphasen stehen hier nicht in einem eindeutigen zeitlichen Nacheinander und werden deswegen zusammen besprochen.

Im Dagegen-Sein, in der Auseinandersetzung mit den Eltern (Holz) wird die eigene Identität und Autonomie gesucht. Kurz darauf kehrt der Jugendliche überraschend wieder in die stabile Geborgenheit der Familie (Wasser) zurück, um doch gleich wieder aus der Enge zu entfliehen. Ebenso wechseln Tatendrang und Impulsivität (Holz) unvorhersehbar mit dem Wunsch ab, im totalen Rückzug allein zu sein (Wasser).

Jede der beiden Wandlungsphasenenergien schwankt zwischen Mangel und pathologischer Fülle: Keine Spur scheint von der ursprünglichen frühkindlichen Erfahrung der Einheit, von Vertrauen und Stabilität in einer starken Wasser-Energie zurück geblieben zu sein: Ängste (zu schwaches Wasser) wechseln unerklärlich mit Zwanghaftigkeit (zu starkes Wasser). Ebenso wenig bleibt vom freien Fluss des Leber-*Qi* der Holz-Energie in der Kleinkindzeit: Nun wechseln unvorhersehbar Zorn und Wut (zu viel Holz) mit kraftloser Antriebslosigkeit (zu wenig Holz) [6].

Aufgabe der Eltern ist es, die allmähliche Ablösung ihrer Kinder innerlich zuzulassen und den Weg in die spätere Eigenverantwortung nicht zu blockieren. Sind sie selbst zentriert in ihrer eigenen Lebensphase ERDE, spürt auch der Jugendliche unbewusst den haltenden Ruhepol, der ihm Sicherheit verleiht für die Erkundung seiner Selbstständigkeit.

Allerdings sind die Wirren der Pubertät Begleiterscheinung und Voraussetzung einer weiteren Geburt: Der Geburt des erwachsenen, reflexionsfähigen Menschen, der die Kindheit abstreifen wird wie die Raupe die Verpuppung vor der „Geburt" des Schmetterlings. Sowohl im äußeren Erscheinungsbild, in der Gestalt, als auch im psychischen und geistigen Bereich spielen sich radikale Veränderungen ab, die nicht ohne Erschütterungen und Phasen inneren Rückzugs gelingen können.

FEUER ist die zweite Leit-Wandlungsphase. Damit kommt es zum ersten Mal zur Wiederholung sich entsprechender Sekundär-Wandlungsphasen. Ereigneten sich Störungen in einer Sekundär-Wandlungsphase der ersten Leit-Wandlungsphase HOLZ, z. B. in „Wasser-in-HOLZ", so hat dies nun in der entsprechenden Phase „Wasser-in-FEUER" eine vulnerable Phase zur Folge. Ungelöste Entwicklungsaufgaben oder alte innerpsychische Konflikte der frühen Kindheit können nun im Jugendalter wiederbelebt werden. Konnte damals in „Wasser-in-HOLZ" kein ausreichend sicheres Urvertrauen aufgebaut werden, ist nun mit psychischen Störungen während der Pubertät zu rechnen (z. B. mit Symptomen einer schizoiden Charakterstörung). Gleiches gilt, wenn in „Holz-in-HOLZ" keine stabile Autonomie entwickelt werden konnte.

Thema des Entwicklungsschritts in „Wasser-in-FEUER" ist der Aufbau von Vertrauen in den eigenen Körper und den eigenen Selbstwert.

Thema des Entwicklungsschritts in „Holz-in-FEUER" ist das Ziel, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, auf die Suche nach Neuem zu gehen, mit (überholten?) Traditionen und alten Gewohnheiten zu brechen.

„Feuer-in-FEUER": (14–16 bis 16–18 Jahre)

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Entfaltung der schöpferischen Kraft und der Liebe.**

Das „Phase-in-der-PHASE"-Modell

Die Verdoppelung des Feuers weist auf die Zeit maximaler Feuer-Energie im Leben eines Menschen hin. Die reine Rebellion wird überwunden. Jetzt entstehen Impulse, die die Welt verändern und neu formen wollen. Der junge Mensch möchte sich anderen mitteilen, revolutionäre Gedanken mit einer Gruppe teilen, oder er sucht erste spirituelle Erfahrungen.

Dabei gerät er in Gefahr abzuheben, den Realitätsbezug zu verlieren. Manche Jugendliche wenden sich ohne ausreichende konkrete Lebenserfahrung einseitig der spirituellen Seite des Lebens zu und folgen blind einem Lehrer.

Der Mensch an der Schwelle zum Erwachsensein verbrennt die abgestreifte Haut der Verpuppung und glüht vor Begeisterung, Tatendrang und dem Wunsch, die Welt neu zu gestalten. Er glüht körperlich, ist er doch nun im Besitz der vollen Kraft und der voll entwickelten Sexualität mit der potenziellen Möglichkeit, sich fortzupflanzen. Er glüht aber auch in seiner nun differenzierten Emotionalität. In dieser schwungvollen Begeisterung ist zunächst wenig Platz für rationale Abwägungen, sachorientiertem Denken und ausdauernd planvollem Herangehen an die Alltagsaufgaben, wie z. B. Schulanforderungen.

Die Liebe beherrscht alles, die erotische, romantische Liebe, aber auch die Liebe zur Welt. Letztere äußert sich z. B. im Engagement für Projekte zur Rettung der gefährdeten Erde oder revolutionären Ideen zur Verbesserung des menschlichen Zusammenlebens. Zum Erstaunen der Eltern und Lehrer kann auch plötzlich ein Interesse für philosophische Texte und Gedichte auftauchen. Diese Feuer-Phase bewahrt eine Gesellschaft vor der inneren Erstarrung, gibt einen Impuls zum Fortschreiten auf der unendlichen Spirale der menschlichen Entwicklung.

Kann dieser Drang zum Aufbruch der Weisheit des Alters begegnen, z. B. in einer Enkel-Großvater-Beziehung, profitieren beide: der junge Mensch mit seinen Ideen wird eingebunden in den Fluss der Geschichte und der menschlichen Erfahrungen über Generationen hinweg. Der alte Mensch, mehr nach innen gewendet, kann dem extrovertierten jungen Menschen den Samen einer geistigen Innenwelt einpflanzen, der vielleicht noch viele Jahre ruht, aber später keimen wird. Das Feuer der Jugend kann im Gegenzug im alten Menschen der Gefahr der Erstarrung, der Nieren-Kälte entgegenwirken, wenn nicht im Äußeren, im Körperlichen, so doch im emotionalen und geistigen Bereich.

Es lauern allerdings auch Gefahren. Verweilt der Adoleszent zu lange in dieser Phase, so verpasst er den Anschluss und findet nicht den Übergang in die Realität des Erwachsenen. Er entflieht den bevorstehenden Anforderungen, verirrt sich in eine irreale Traumwelt und ist unfähig, die Verantwortung – materiell und geistig – für sein Leben zu übernehmen.
Ist die frühere Phase „Feuer-in-HOLZ“ (3–6 Jahre) misslungen, dann ist der junge Mensch infolge des ungelösten Ödipuskonflikts nicht innerlich frei, eine reife Beziehung zum anderen Geschlecht aufzubauen. Je nach Sichtweise könnte man dies auf einen ungelösten Ödipuskonflikt, aber auch auf eine ungenügend entwickelte Liebesfähigkeit zurückführen. Alte Ängste und Schuldgefühle aus der Kindheit können den Jugendlichen wieder heimsuchen.

Feuer und damit das Herz stehen am Ort des höchsten *Yang*, dies jedoch in direkter Polarität zu Wasser am tiefsten Grund des maximalen *Yin*. Diese Anordnung symbolisiert die gegenseitige Kontrolle der Extreme. Der Mensch hat auf seinem Lebenszyklus den Punkt größter **Evolution** nach außen erreicht und wird nun langsam den Weg der **Involution**, der Rückkehr zum Ursprung (*Dao*), antreten.

Eltern können in Zeiten des Feuers und Sturms Wasser als ruhenden Gegenpol zu Feuer für ihr Kind erhalten. Junge Menschen im Zyklus FEUER machen ihre eigenen Erfahrungen, die oft nicht von den Eltern gebilligt werden. Eltern können jedoch – weniger durch Worte als durch ihr Sein – vermitteln, dass sie auch zu einem lodernden Feuer des Geistes (*Shen*) die Bande nicht abbrechen, sondern ihm immer noch ein bewahrendes Gefäß der Liebe zur Verfügung stellen.

„Erde-in-FEUER“ (16–18 bis 21–25 Jahre)

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Entfaltung in die Selbstständigkeit aus der eigenen Mitte** heraus.

Das „Phase-in-der-PHASE“-Modell

Obwohl auch diese Phase die expansive Grundfärbung der übergreifenden FEUER-Phase hat, ermöglicht ihre Erdqualität die nun notwendige Erdung der Feuer-Energie: „Erde-in-FEUER“ ist vorwärtsgerichtet, ohne die Bodenhaftung zu verlieren. Gedanken und Ideen werden konkreter, während die Energie des Feuers das Festfahren und die einseitige Selbstbezogenheit einer überbetonten Erd-Energie verhindert. Das Selbstverständnis und der Selbstwert wachsen wieder vermehrt aus den eigenen Fähigkeiten. Unmittelbare äußere Anerkennung und gruppenkonformes Verhalten mit der „Peer Group“ als Quelle des Selbstwerts verlieren an Bedeutung. Konkrete, nahe liegende Ziele rücken ins Bewusstsein, der Jugendliche möchte selbstständig werden. Aufgabenbezogenes Denken, eine typische Milz-Qualität, entwickelt sich nun. Der Berufswunsch festigt sich, und der Adoleszent beginnt und absolviert eine Ausbildung oder ein Studium, um damit die Basis für spätere materielle Unabhängigkeit von den Eltern zu legen.

Dabei lauern immer wieder Fallstricke, kann doch die unterliegende Feuer-Energie immer wieder übermächtig werden und die Ernsthaftigkeit in Frage stellen. Oder es können alte Minderwertigkeitsgefühle auftauchen, wenn in der früheren Phase „Erde-in-HOLZ“ (6 bis 8–10 Jahre) nicht die erwartete Anerkennung durch die Eltern erfolgte. So kann es sein, dass der Jugendliche zu ernsthaft wird, um jetzt doch noch diese Anerkennung zu gewinnen. Oder er fällt in das andere Extrem: er vernachlässigt seine Aufgaben und entwickelt keinerlei Initiative mehr.

„Metall-in-FEUER“ (21–25 bis 25–30 Jahre)

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Entfaltung in Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung.**

Das „Phase-in-der-PHASE“-Modell

Und wieder steht ein Abschied an. Nach dem Abschied aus dem WASSER (Geburt), dem Abschied aus dem HOLZ (von der Kindheit mit Beginn der Pubertät), nun der Abschied aus dem FEUER (vom ungebundenen Leben des jungen Erwachsenen).

Viele wollen diesen Schritt nicht gehen, da er auch den Abschied von der Jugend und der relativen Freiheit von Verantwortung in sich trägt.

Viele können ihn nicht gehen, weil sie im bisherigen Leben und in der vorhergehenden Phase „Erde-in-FEUER" nicht genug Erd-Energie ansammeln konnten, um nun erfolgreich in der Arbeitswelt Fuß zu fassen und um dann sesshaft werden zu können und eine Familie zu gründen.

Unsere Sprache drückt in vielen Redewendungen dieselbe Weisheit aus wie die chinesische Phasenlehre: Vorbedingung des Loslassens, des Weitergehens ist zunächst in der vorhergehenden Phase „Erde-in-FEUER" die Erdung in der eigenen Mitte, damit auch das „Mittig-Sein", das „Stimmig-Sein" mit sich selbst. Dann erst kann die anstehende Transformation geschehen. Nun kann die äußere Sicherheit der Erde für eine Weile aufgegeben werden, da sie verinnerlicht wurde. Der Wohnort kann gewechselt, eine neue Stelle angetreten oder eine selbstständige Berufstätigkeit gewagt werden. Der nun auch innerlich Erwachsene kann verantwortliche Schritte in neue Bindungen tun: aus der Unverbindlichkeit des Zusammenlebens als Paar die Verantwortung einer Ehe eingehen, zusammen ein Kind zeugen und damit der Spirale des Lebens ein neues Element anfügen.

Die eigene Endlichkeit des Lebens – auch dies ein Metallthema – wird vielleicht mit der Geburt der eigenen Kinder erstmalig bewusst.

4.2.3 Leit-Wandlungsphase ERDE (25–30 bis 45–50 Jahre): Leitthema Verantwortung

Da das Erwachsenenalter nicht mehr Thema dieses Buchs ist, kann die Entwicklung in den Leit-Wandlungsphasen ERDE, METALL und WASSER hier nur als Übersicht dargestellt werden (**Abb. 4.4**).

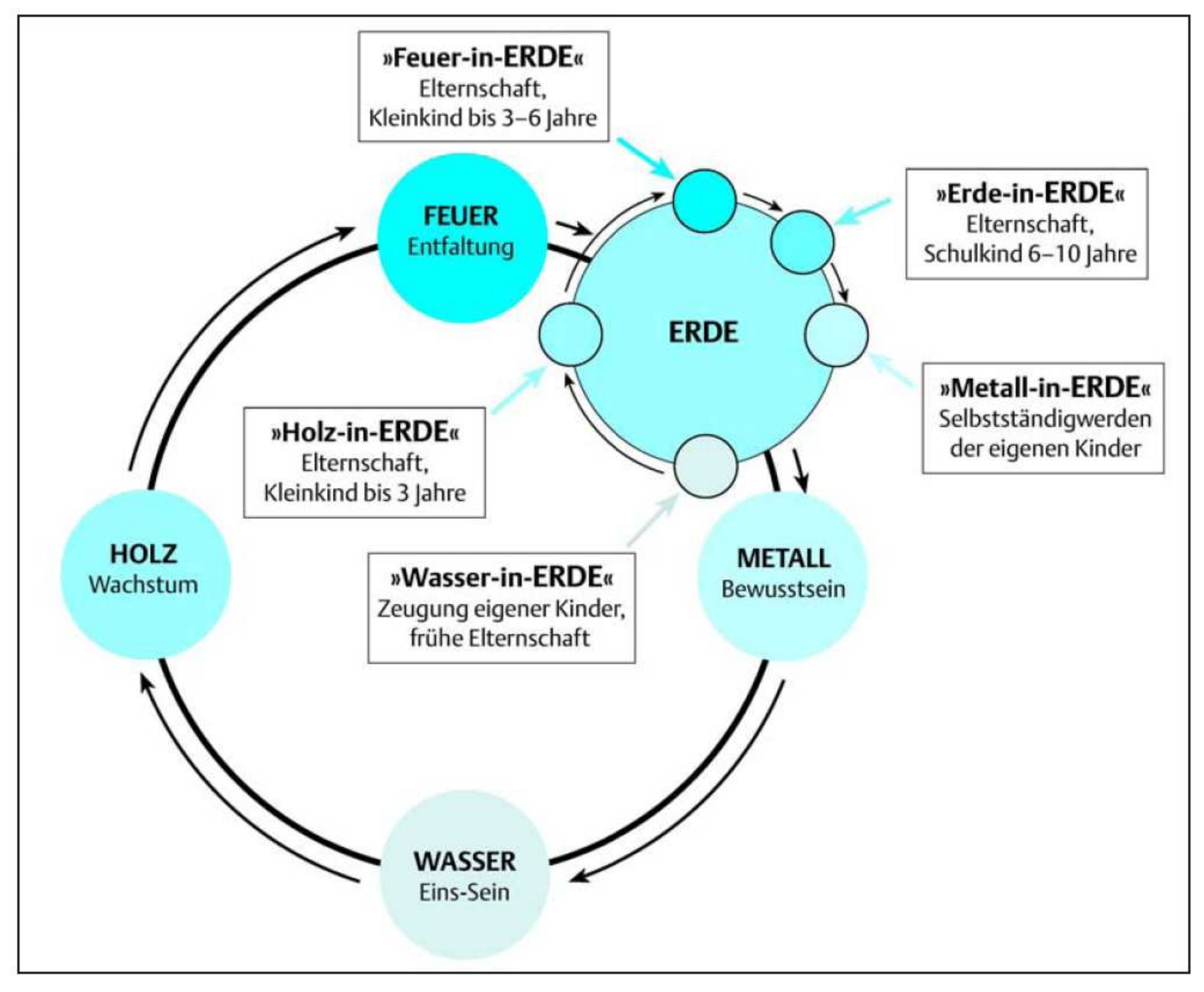


Abb. 4.4 Leben in ERDE: Leitthema Verantwortung (25–30 und 45–50 Jahre).

Leit-Wandlungsphase

- ERDE (25–30 bis 45–50 Jahre, die Zeit der Elternschaft)

Sekundär-Wandlungsphasen

- „Wasser-in-ERDE“ (Zeugung eigener Kinder und junge Elternschaft)
- „Holz-in-ERDE“ (frühes Kleinkindalter der eigenen Kinder [bis 3 Jahre])
- „Feuer-in-ERDE“ (späteres Kleinkindalter der eigenen Kinder [bis 6 Jahre])
- „Erde-in-ERDE“ (Schulkindalter der eigenen Kinder [bis 10 Jahre])
- „Metall-in-ERDE“ (die eigenen Kinder werden selbständiger)

Leitthema Verantwortung

Die Expansion der Feuer-Energie weicht der Konzentration, der Sammlung in die Mitte der Erd-Energie mit ihrer ausgleichenden und harmonisierenden Kraft. Im Beruf entscheidet sich meist, wo die weitere Karriere hinführt. Zumindest in früheren Jahren war dies verbunden mit der Entscheidung, sesshaft zu werden, ein Nest zu bauen für die nun geborenen eigenen Kinder und **Verantwortung** zu übernehmen.

Damit verbindet sich die Sorge, als Ernährer für seine Familie die materielle Grundlage zu schaffen und die Fürsorge für die Kinder, zunehmend auch für die eigenen Eltern. Die Phase in der Mitte der Generationen bringt große Verantwortung mit sich.

> Das Gelingen dieser Phase wird wiederum das Gelingen der vorher gegangenen Erdphasen reflektieren. Diese Fragen gewinnen nun erneut Aktualität: war ich als Embryo gut eingenistet und genährt im Uterus („Erde-in-WASSER“, habe ich später realitätsgerechtes Verhalten, fürsorgliches Verhalten und das Tragen von Verantwortung erlernt („Erde-in-HOLZ“), ist mein Selbstwert unabhängig geworden von äußerer Anerkennung, bzw. kann ich Anerkennung nun meinen eigenen Kindern zukommen lassen („Erde-in-FEUER“)?

Im idealtypischen Fall eines Menschenlebens steht die übergreifende Wandlungsphase ERDE zeitgleich mit der Familienphase. Der Ablauf des Zyklus der Sekundärphasen in ERDE bei den Eltern läuft parallel zum ersten Entwicklungsphasenzyklus der eigenen Kinder im Element HOLZ. Die Eltern schwingen mit den sich entfaltenden Energien ihrer Kinder, geben ihnen Halt und Sicherheit, bis diese ihre eigene Mitte entwickeln können und wachsen dabei selbst.

> Auch dies beinhaltet zugleich Gefahr wie Chance: Das Zusammenleben mit dem eigenen Kind birgt die Gefahr der Reaktivierung alter Konflikte aus der eigenen Kindheit in HOLZ. Es eröffnet sich aber auch die Chance, diese nun – in der Zeit der ERDE – zu wandeln, zu transformieren. Die eigene Heilung ist möglich, leider jedoch auch die Weitergabe ungelöster Lebensthemen an die nächste Generation.

Stufenmodell der psychosozialen Ich-Entwicklung nach Erikson

- **Stufe 7** (30–50 Jahre): Der Gegensatz von Generativität und Stagnation
  Motto: „Ich bin, was ich bereit bin zu geben.“

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

Nach Erikson [4] bedeutet Generativität das Erziehen der eigenen Kinder, aber auch Unterrichten oder soziales Engagement. Die Liebe aus dem Feuerelement wird in die Zukunft getragen. Stagnation hingegen bedeutet, dass der Mensch nur noch um sich selbst kreist, sich fälschlicherweise als Mittelpunkt des Universums betrachtet. Niemand ist so wichtig wie man selbst, diese Haltung führt zur Vereinsamung und einem Mangel an Bindungen. Bewältigt man hingegen diese Phase erfolgreich, so hat man die Fähigkeit zur Fürsorge erlangt, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren.

Die fünf „Phasen-in-der-PHASE“ in ERDE

„Wasser-in-ERDE“

Die anstehende Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Verantwortung für die Weitergabe des Lebens.**

In dieser Phase erfolgt die Zeugung der eigenen Kinder, die Weitergabe des Erb-*Qi* (*Yuan-Qi*) und der Essenz (*Jing*). Das Ungeborene selbst lebt nun

in der Leit-Wandlungsphase WASSER. Im *Ke*-Zyklus kontrolliert ERDE WASSER, dies unterstreicht die Bedeutung einer bewussten inneren Vorbereitung auf das Kind und einer schonenden Lebensweise, die es ermöglicht, das Ungeborene in der Mitte der Mutter wie in einem irdenen Gefäß zu bewahren und zu nähren. Nach der Geburt, das Kind lebt nun in „Wasser-in-HOLZ", zieht sich ein junges Elternpaar zunächst häufig aus seinen sozialen Beziehungen zurück. Es konzentriert sich auf sein kleines Familiendreieck und baut sich ein geschütztes Nest. Die Wasser-Energie bestimmt einige Zeit lang das Familienleben. Als Kinderärzte sollten wir diesen Umstand bedenken:

Wir müssen uns bewusst machen, dass sich Eltern von Säuglingen in den ersten Lebensmonaten häufig emotional in einer Rückzugsphase befinden. Ängste können leicht geweckt werden und erscheinen den verunsicherten Eltern sehr schnell als existenziell.
In den Eltern wird eigenes ungenügendes Urvertrauen wiederbelebt, besonders wenn im Äußeren die nun anstehende Erdung noch nicht genügend Sicherheit bieten kann. Wir befinden uns hier wieder in einer potenziell sehr unsicheren Phase der Entwicklung.

„Holz-in-ERDE"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Verantwortung für weiteres eigenes Wachstum.**

Wenn die eigenen Kinder in die Lebensphase „Holz-in-HOLZ" eintreten, wechseln die Eltern in ihre Phase „Holz-in-ERDE". Kleinkinder konfrontieren in instinktiver Klarheit die eigenen Eltern gnadenlos mit ungelösten Lebensproblemen. Gleichzeitig bewahren sie durch ihre unbändige Energie die Eltern vor Trägheit und frühzeitiger geistiger Ermüdung, ganz im Sinne des chinesischen Kontrollzyklus: HOLZ kontrolliert ERDE. So sind Eltern nicht nur dafür verantwortlich, dem Wachstum der Kinder, sondern auch ihrem eigenen inneren Wachstum Raum zu geben. Im Gegenzug verwöhnen uns Kinder dieses Alters aber auch mit ihrer bedingungslosen Liebe.

„Feuer-in-ERDE"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Verantwortung in der Liebe.**

Wenn die eigenen Kinder in die Phase „Feuer-in-HOLZ" kommen, bekommt diese Liebe jedoch eine erotische Färbung. Die Eltern, selbst nun in der Phase „Feuer-in-ERDE", sind herausgefordert, eindeutig zu ihrer Paarbeziehung zu stehen und ihre Liebe immer wieder zu erneuern. Das Kind darf sich nicht dazwischen drängen können. Dies wäre auch zu seinem eigenen Nachteil. Das Kind würde dann die Rolle und – gefühlsmäßig – die Verantwortung eines Partners übernehmen und wäre nicht frei für altersgemäße Bindungen in der folgenden Phase „Erde-in-HOLZ".

„Erde-in-ERDE"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Verantwortung für die eigene Mitte.**

In dieser Leit-Wandlungsphase liegt die Verdoppelung bei „Erde-in-ERDE", dem Zeitpunkt maximaler Erd-Energie im Leben. Die Eltern sind nun in der Mitte ihres eigenen Lebenszyklus angekommen, sie sollten nun ihre Mitte gefunden haben und gleichzeitig der nachfolgenden Generation Geborgenheit und Sicherheit in den familiären Bindungen vermitteln können. Die eigenen Kinder leben nun in der Phase „Erde-in-HOLZ" und können aus dieser Sicherheit heraus entsprechend ihrer Lebensphase Freundschaften und Bindungen eingehen.

„Metall-in-ERDE"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Verantwortung im Loslassen.**

Und wieder kommt die Zeit zum Abschiednehmen, eine Metallphase. Eltern in der Phase „Metall-in-ERDE" stehen vor der Aufgabe, die Bindung an ihr Kind zu transformieren. Das Kind, nun selbst in einer Metallphase („Metall-in-HOLZ"), benötigt immer weniger die direkte Fürsorge der Eltern, wohl aber eine geistige Orientierung für seinen weiteren Lebensweg. Ähnlich dem Ausdehnen und Zusammenziehen der Lunge erkunden die Kinder immer häufiger einen ausgedehnteren Lebensraum und kehren zunächst zurück in den geschützten Raum der Familie. Flügge geworden, verlassen sie dann

eines Tages ganz das Elternhaus. Das Elternpaar wird auf sich selbst zurückgeworfen. Beide müssen sich neu besinnen, ihr Leben als Paar und in der Gesellschaft neu ausrichten. Alle Übergänge bedeuten eine Krise. Jede Krise birgt das Risiko zu scheitern, aber auch die Chance für einen Neubeginn.

4.2.4 Leit- Wandlungsphase METALL (45–50 bis 80–90 Jahre): Leitthema Bewusstsein

Auch diese Erwachsenenphase wird, da sie nicht mehr Thema dieses Buchs ist, nur als Übersicht dargestellt (**Abb. 4.5**).

Leit-Wandlungsphase

- METALL (45–50 bis 80–90 Jahre)

Sekundär-Wandlungsphasen

- „Wasser-in-METALL“: Rückzug, Krise, Erkennen des Wesentlichen
- „Holz-in-METALL“: nochmaliger Neubeginn
- „Feuer-in-METALL“: transzendierte Liebe
- „Erde-in-METALL“: die neue Mitte
- „Metall-in-METALL“: Vorbereitung auf die endgültige Ablösung vom Körper

Leitthema Bewusstsein

„Metall-in-ERDE“ leitet über zur übergreifenden Leit-Wandlungsphase METALL, so wird die Lebensaufgabe im Metall, das Loslassen und die Wendung zum inneren Wesenskern, zur doppelt betonten, zur doppelten Aufgabe: Loslassen der Kinder auf den eigenen Lebensweg, auch Loslassen überholter Arbeits- und Lebensstrukturen. Die Bedeutung des Äußeren schwindet, das Innere gewinnt an Wertigkeit.

Lebensthema dieser Altersphase ist die Besinnung auf das Wesentliche, die Entwicklung von **Bewusstsein** und Bewusstheit: Wissen reift zu Gewissheit und Weisheit. Gleichzeitig werden Abschiede von geliebten Menschen, den eigenen Eltern und Lebensgefährten auch aus der eigenen Generation immer häufiger. Unbewältigte Trauer kann zum Rückzug führen, dann werden Austausch

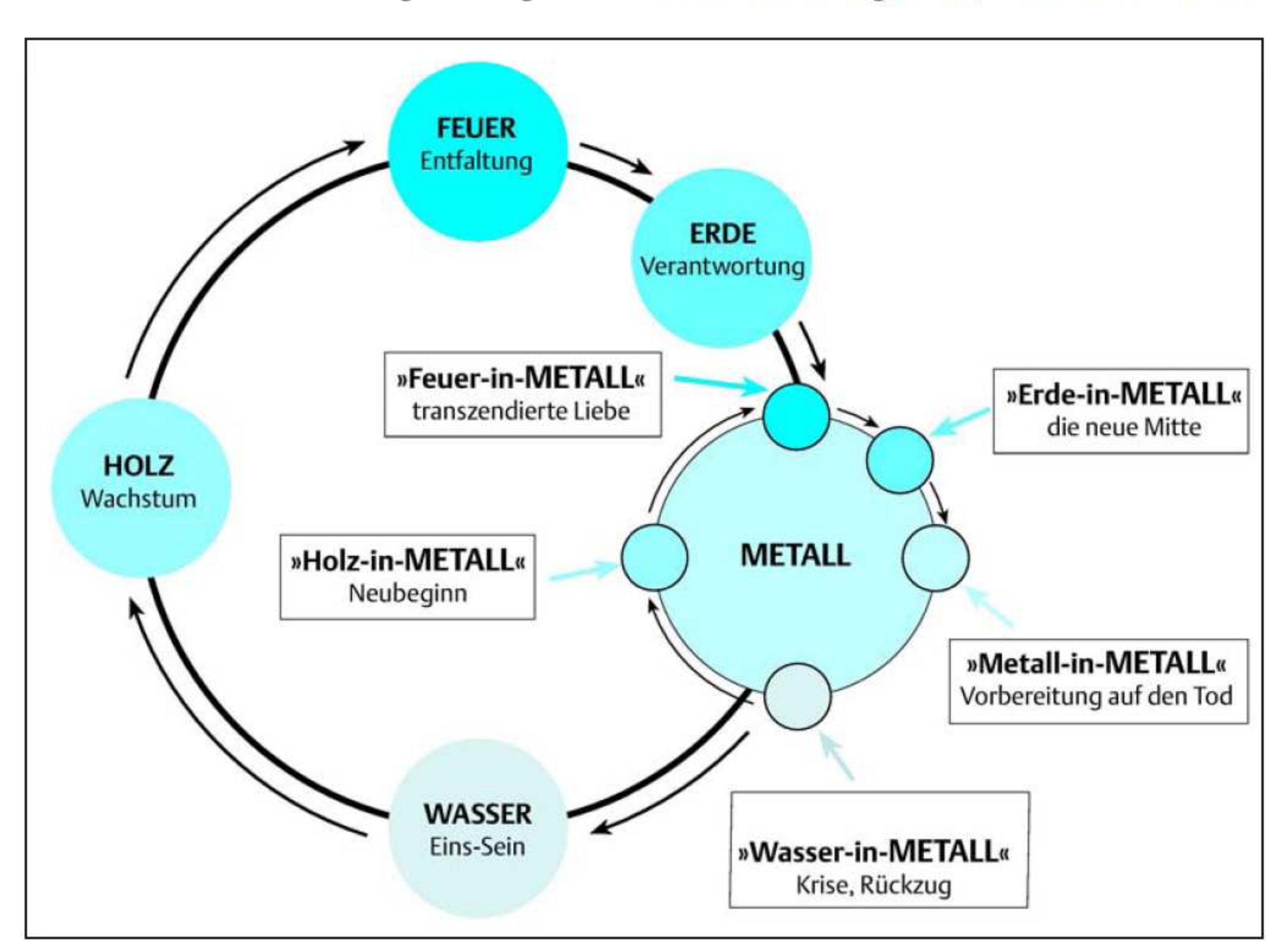


Abb. 4.5 Leben in METALL: Leitthema Bewusstsein (45–50 und 80–90 Jahre).

und Kontakt – Themen der Lunge – unmöglich. Oder aber es entwickelt sich aus der Trauer mit ihrer Erfahrung der Endlichkeit des Lebens und der Getrenntheit die Suche nach einem spirituellen Weg.

Der Lebenszyklus kann sich in METALL vollenden und gelingen, wenn die vorhergehenden Zyklen und Phasen zu einem Ausgleich der Lebensthemen geführt haben oder wenn in der Phase ERDE, im Miterleben mit den eigenen Kindern und durch therapeutische Unterstützung ungelöste Lebenskonflikte bearbeitet werden konnten. Dann kann der alte Mensch auch zur weisen Alten, zum weisen Alten reifen.

Stufenmodell der psychosozialen Ich-Entwicklung nach Erikson

- **Stufe 8** (60 Jahre bis zum Tod): Der Gegensatz von Integrität und Verzweiflung
  Motto: „Ich bin, was ich mir angeeignet habe."

Abriss der westlichen Entwicklungspsychologie

In diesem Alter geht es darum, das bisherige Leben zu akzeptieren, so wie es war, und alle positiven und negativen Erlebnisse und Ereignisse zu integrieren. Wird diese Phase erfolgreich gemeistert, erlangt der Mensch das, was Erikson Weisheit nennt – dem Tod ohne Furcht entgegensehen, sein Leben annehmen und nicht vor dem Tod zu verzweifeln [4].

Die fünf „Phasen-in-der-PHASE" in METALL

„Wasser-in-METALL"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Bewusstsein für das Wesentliche.**

Um diesen Übergang vorzubereiten und die innere Bereitschaft dazu zu klären, bedarf es erneut einer Zeit des Rückzugs, des Erkennens dessen, was den Wesenskern ausmacht: „Wasser-in-METALL". Als Ergebnis dieser Krise wird das Samenkorn gelegt für den letzten Wandlungszyklus des irdischen Lebens. Noch einmal wird Holz, Feuer und Erde durchlaufen, dieses Mal unter dem Metall-Aspekt, also reduziert auf das Wesentliche.

„Holz-in-METALL"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Bewusstsein für den inneren Weg.**

Die Energie des Holzes in „Holz-in-METALL" ermöglicht inneres Wachstum im Neubeginn. Noch einmal wird im Beruf oder in der Gesellschaft eine Aufgabe, die mit dem nun immer klarer werdenden inneren Weg übereinstimmt, in Angriff genommen. Die äußere Stellung und das Anhäufen materieller Güter werden dabei unwichtiger.

„Feuer-in-METALL"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Bewusstsein für die Liebe als größte Kraft.**

Das „Feuer-in-METALL" ist das Feuer des Herzens und nährt weniger die romantische Liebe (die aber auch ihren Stellenwert behalten kann), sondern die Liebe zu den Mitmenschen, der Natur, dem Kosmos bis hin zur transzendierten Liebe als der größten Kraft im Universum. Das Herz ist über den Geist (*Shen*) auch der Mittler zwischen dem menschlichen und dem universellen Bewusstsein.

„Erde-in-METALL"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Bewusstsein in der Mitte des Kosmos.**

Ist sich der Mensch dieser Anbindung an das universelle Bewusstsein bewusst geworden, dann wird in der Phase „Erde-in-METALL" die Mitte des Menschen nun zugleich die Mitte des Kosmos. Anders als das unbewusste Eins-sein des Fetus und des jungen Säuglings bietet sich erneut eine Entwicklungschance zum Einssein nun auf einer überbewussten, transpersonalen Ebene.

„Metall-in-METALL"

Die Entwicklungsaufgabe für diese Sekundär-Wandlungsphase lautet: **Bewusstsein im höheren Selbst.**

Metall in seiner nun anstehenden Verdoppelung ist ein geeignetes Sinnbild für das Bewusstsein des höheren Selbst. „Metall-in-METALL" ist gleichzeitig auch Metapher für die Vorbereitung der endgültigen Lösung vom Körper, der Reduktion auf das Immaterielle des Geistes, dessen Energie in Form der ätherischen Seele (*Hun*) aufgehen wird im Kos-

mos. Alle vorangehenden Phasen des Metalls bedeuteten im Rückblick Vorbereitungen zum Gelingen dieses letzten Übergangs.

4.2.5 Leit-Wandlungsphase WASSER (80–90 Jahre bis Tod und Zeugung bis Geburt): Leitthema Eins-sein

Auch diese den Zyklus schließende Erwachsenenphase wird hier, da sie nicht mehr Thema des Buchs ist, nur als Übersicht dargestellt (**Abb. 4.6**).

Leit-Wandlungsphase

- WASSER (80–90 Jahre bis zur Geburt eines neuen Lebens)

Sekundär-Wandlungsphasen

- „Wasser-in-WASSER“: Greisenalter und Tod, Zeugung des neuen Lebens
- „Holz-in-WASSER“: Ausbildung der Polarität und aktives Einnisten des Embryos, Auseinandersetzung der Mutter mit dem Schwangersein
- „Feuer-in-WASSER“: erkennbarer Herzschlag und Beseelung des Körpers, Erwachen mütterlicher Liebe
- „Erde-in-WASSER“: Schutz und Nahrung in der Mitte der Mutter, Erwachen mütterlicher Fürsorge
- „Metall-in-WASSER“: Geburt, erstes Loslassen

Leitthema Eins-sein

Mit körperlichem Siechtum und dem Tod geht der Mensch über in die Phase WASSER. Das irdische

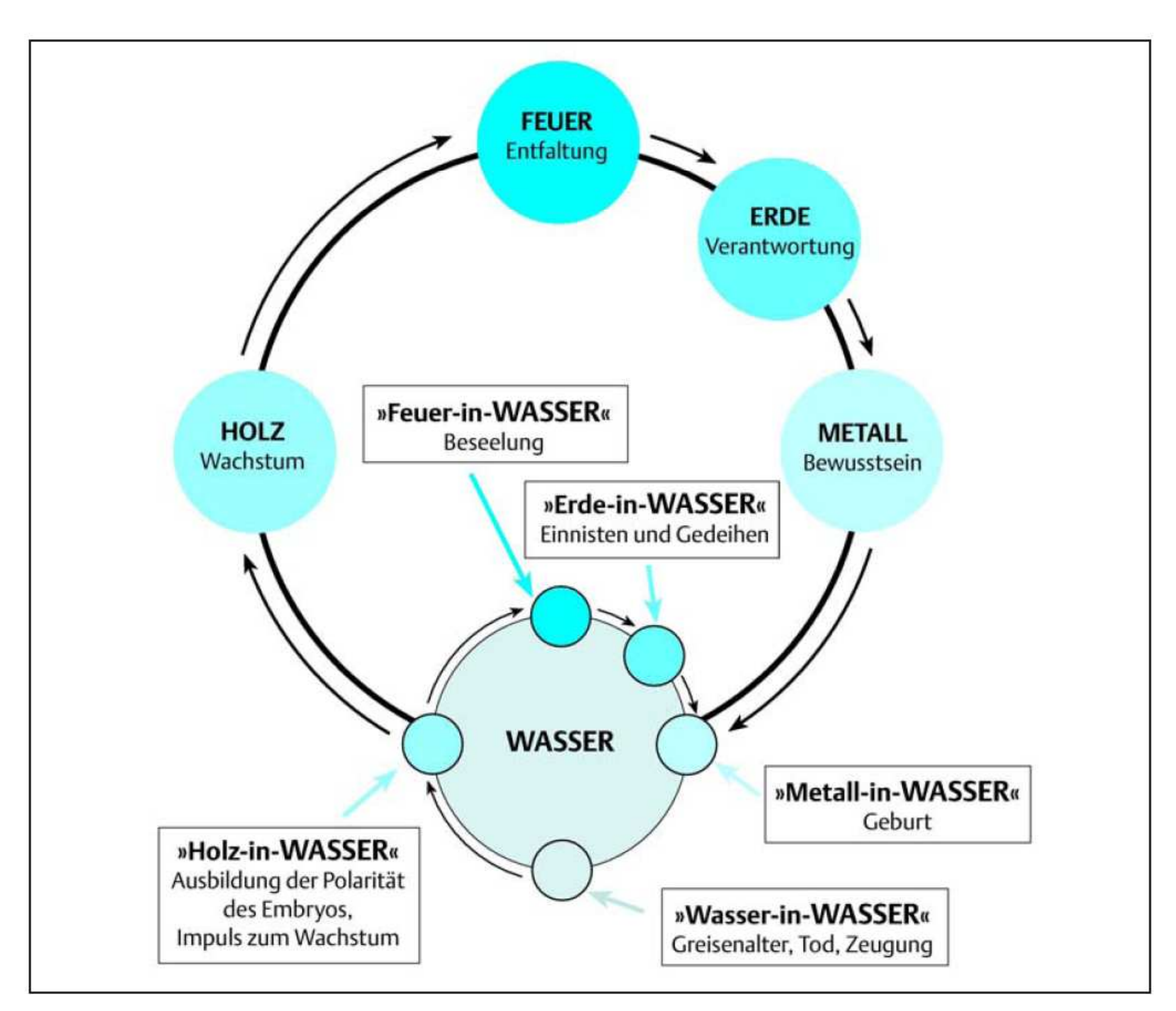


Abb. 4.6 Leben in WASSER: Leitthema Eins-sein (80–90 Jahre bis Tod und Zeugung bis Geburt).

Leben endet im *Yin*-Pol des WASSERS in der äußersten Kontraktion hin zu Erstarrung und Kälte des Todes und im gleichzeitigen Verströmen des Geistes in das **Eins-sein** in der Weite des unendlichen Raums.

Im *Yang*-Pol des WASSERS beginnt das neue Leben in seiner kleinsten äußeren Form und seiner größten inneren Potenzialität als Zygote, geschützt und genährt vom Leben spendenden Wasser. Zwischen diesen beiden Polen liegt ein großes **Mysterium**, für manche Menschen bedeutet dies große Angst vor dem Unbekannten, für manche Hoffnung, für manche auch tiefe innere Gewissheit.

Stufenmodell der psychosozialen Ich-Entwicklung nach Erikson

- **Stufe 8** (60 bis zum Tod, wie in der Leit-Wandlungsphase METALL, siehe Kap. 4.2.4): Der Gegensatz von Integrität und Verzweiflung.

Die fünf „Phasen-in-der-PHASE" in WASSER

Die Entwicklungsaufgabe für die Sekundär-Wandlungsphasen im WASSER lautet: Eingehen in das Eins-sein mit dem Ursprung und Hervorgehen aus dem Eins-sein.

WASSER beginnt mit der Verdoppelung in „Wasser-in-WASSER", dies beinhaltet einen doppelten Übergang: Tod und Zeugung. Dem Tod folgt die körperliche Erstarrung. *Qi*, die treibende Kraft aller Lebensfunktionen, hat den Körper verlassen. So weit kann der Mensch den Zyklus noch beobachten, alles weitere weiß er nicht mit Gewissheit: Bleibt ein „Samenkorn" bestehen oder geht er auf im Unnennbaren? Nach chinesischer Ansicht bleibt *Hun* nach dem Tod noch eine Weile im Körper und kehrt dann zu seinem Ursprung zurück.

In der Zeit der größten Wasser-Energie im Stadium des „Wasser-in-WASSER" liegt das Wunder und das Geheimnis des menschlichen Lebens. Hier ist ein Tor zu einem zeit- und raumlosen Sein, zum *Dao*.

Auch die Entstehung neuen Lebens im Akt der Zeugung bleibt letztlich ein Geheimnis: Woher kommt der Funke *Yang*, der das neue Wesen belebt, beseelt, zum Menschen macht?

Dann läuft zum ersten Mal im neuen Leben ein Zyklus ab im Zusammenwirken der Energien von Holz, Feuer, Erde und Metall im WASSER. „Holz-in-WASSER" gibt nach der Zeugung den Impuls zur Polarisierung der befruchteten Eizelle. Es entsteht eine erste energetische Lebensachse, aus der sich später der kraniale und kaudale Pol des Embryos bilden. Im Holz nistet er sich aktiv, ja „aggressiv" in die Gebärmutter ein und beginnt sein unglaubliches Wachstum. Die mütterliche Holz-Energie der Leber stoppt die Menstruation und ermöglicht das Wachstum des Embryos über das Blut. Die Mutter wird sich der Schwangerschaft bewusst und muss sich mit der neuen Situation auseinandersetzen.

„Feuer-in-WASSER" ist das Stadium, in dem der Herzschlag des Embryos entdeckt werden kann. Über den eben beginnenden Blutkreislauf gelangt der Geist (*Shen*) in den ganzen kleinen Körper und beseelt die Materie: „Geist durchdringt Essenz" ist das große Prinzip unseres Lebens [29]. Die ersten spürbaren Kindsbewegungen erwecken spätestens jetzt die Herzensliebe der Mutter, die den Fetus willkommen heißt. Im WASSER-Zyklus ist Erde im Zentrum anzuordnen (siehe Abb. 2.**5**), da die Erd-Energie während der ganzen Schwangerschaft in der Mitte des mütterlichen Körpers dem Kind Geborgenheit, Wärme und Schutz zur Verfügung stellt und mit der Ernährung über den „Mutterkuchen" die Entwicklung aller Organe und Glieder des Kindes ermöglicht. Im Hinblick auf die Mutter kann „Erde-in-WASSER" jedoch in den Kreis der Sekundär-Wandlungsphasen eingeordnet werden, da mit zunehmender Rundung des Bauches in der zweiten Schwangerschaftshälfte auch die mütterlichen fürsorglichen Instinkte erwachen. Die Schwangere beginnt schon von außen ihr Kind zu halten, zu streicheln und zu umsorgen.

In „Metall-in-WASSER" steht schließlich für Kind und Mutter das erste Loslassen, der erste Abschied an. Mit der Geburt fällt das Kind aus seinem (unbewussten) Eins-sein hinaus in die Dualität des irdischen Lebens in Raum und Zeit. Vielleicht besteht der tiefe Sinn des Lebens darin, dass sich der Mensch auf seinem lebenslangen inneren Weg der Bewusstseinsentwicklung erneut dem Einssein annähert, nun aber auf transpersonaler Ebene. Er hat die Chance, sein Leben sowohl in der Dualität wie in der Non-Dualität zu verwirklichen und damit „den Himmel auf die Erde zu bringen".

4.3 Der praktische Nutzen des holistischen Fünf-Phasen-Modells

Das holistische Fünf-Phasen-Modell ist eine moderne Erweiterung der chinesischen Theorie der Fünf Wandlungsphasen unter Einbezug psychologischer Forschungsergebnisse. Es soll nicht eklektisch eine neue Therapierichtung begründet werden. Das Ziel ist die Optimierung der Kinderbehandlung im Rahmen der Chinesischen Medizin.

Innovativ ist die feinere Untergliederung jeder Leit-Wandlungsphase in einen weiteren Zyklus der Sekundär-Wandlungsphasen. In Kap. 4.2 konnte gezeigt werden, dass die Abfolge der Sekundär-Wandlungsphasen überraschend gut mit den Stufen der kognitiven und psychologischen Entwicklung nach westlicher Sicht korreliert. So ist ein Brückenschlag möglich, über den Erkenntnisse der Psychologie und Psychotherapie die Chinesische Medizin befruchten können und umgekehrt.

In der Anwendung am Patienten ergibt sich ein deutlicher Synergieeffekt, da die Störung eines Kindes nun aus integrativer Sicht betrachtet wird. Jeder Arzt kann weiter die ihm bisher schon vertraute Behandlungsmethode einsetzen. Allein aufgrund seines umfassenderen Krankheitsverständnisses wird sich der Behandlungserfolg bereits verbessern. Darüber hinaus kann er sich eine qualitativ neue Ebene diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten erschließen, wenn er zusätzlich Kenntnisse der jeweils fremden Methode erwirbt und Chinesische Medizin und westliche Psychosomatik oder Psychotherapie in seiner Arbeit zusammenführt.

Zur Veranschaulichung wird an dieser Stelle ein weiteres Mal das **Beispiel der schizoiden Persönlichkeitsstörung** angeführt:

Die ruhige Entwicklung eines Fetus in der Phase WASSER steuert unausweichlich seiner Geburt mit einem radikalen Wandel der Lebensumwelt zu. Plötzlich geht die Geborgenheit der mütterlichen Höhle verloren und sie muss in den ersten Lebenswochen durch die Ausbildung des Urvertrauens ersetzt werden. Kann ein Kind in dieser Phase „Wasser-in-HOLZ“ aufgrund der Instabilität der äußeren Bedingungen oder einer Ablehnung durch die Eltern kein tiefes Urvertrauen entwickeln, so fehlt ihm für sein ganzes Leben die grundlegende Sicherheit und Stabilität. Das Neugeborene fühlt sich nicht willkommen und von den Eltern in Empfang genommen. Es erfährt keine Hilfe dabei, langsam auf der Erde anzukommen. *Kun*, ein Trigramm des Wassers, wird übersetzt als „das Empfangende“ oder „die Erde“. Es symbolisiert die Eigenschaft bedingungsloser Annahme durch Eltern, die ihr Kind wegen seines Da-Seins und nicht wegen seines So-Seins lieben [29].

Kann in der Phase „Wasser-in-HOLZ“ kein Urvertrauen aufgebaut werden, folgt daraus im chinesischen Verständnis eine lebenslange negative Belastung in allen Aspekten des Funktionskreises Niere. Deshalb erwartet die Chinesische Medizin bei betroffenen Menschen im späteren Leben Krankheitssymptome nicht nur auf psychischer Ebene, wie die westliche Psychologie in Form der schizoiden Charakterstörung. Ganz selbstverständlich rechnet sie mit Symptomen auf allen Ebenen im Kontinuum des *Qi*, also auch auf körperlicher sowie auf geistiger und spiritueller Ebene:

Im Kindesalter vor der Pubertät fallen betroffene Kinder durch einen langen, schlaksigen kopfbetonten Wuchs auf (keine Verankerung am Erdpol). Es sind unsportliche, verschrobene Einzelgänger, die sich gern hinter den Computer zurückziehen (mangelndes Körperempfinden). Im Falle äußerer Veränderungen reagieren sie mit Angst und Rückzug (fehlende innere Stabilität). Beim Tod eines Angehörigen zeigt sich ihre Lebensangst u. U. in der Angst, selbst zu sterben.

Nach „Wasser-in-HOLZ“ (die ersten drei Lebensmonate) folgt die zweite Wasser-Phase als „Wasser-in-FEUER“ mit Pubertätsbeginn. Ist ein Kind in seiner ersten Wasser-Phase in eine Wasser-Disharmonie und -Schwäche geraten, durchlebt es zu Beginn der **Pubertät** eine äußerst vulnerable Phase, die sogar die Gefahr des Abgleitens in eine schizophrene Psychose in sich birgt.

Sind die Betroffenen **erwachsen** geworden, fragt der chinesische Arzt im somatischen Bereich gezielt nach übermäßigem Kälteempfinden, frühzeitigen Problemen der Gelenke, besonders der Kniegelenke und der Wirbelsäule, Erkrankungen im Bereich der Nieren und Harnwege, Hörstörungen und Tinnitus. Im psychischen Bereich sucht er nach Anzeichen für Lebensangst, fehlender Willenskraft, mangelnder Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen, evtl. auch spiritueller Abgehobenheit oder Heimatlosigkeit.

Aus dem Gesamtbild der Symptome kann die Chinesische Medizin auf die nicht gelungene Entwicklungsphase, im Beispiel „Wasser-in-HOLZ“ im frühesten Lebensalter, zurückschließen. Sie rechnet damit, dass immer wieder, wenn dieser Mensch mit den Grundfragen der Wasser-Energie konfrontiert wird, sein unbewältigtes Lebensthema aufbrechen kann

und bietet entsprechend prophylaktische und therapeutische Hilfe an. Der Behandlungsansatz berücksichtigt alle *Qi*-Ebenen des Wassers somatisch, energetisch, psychisch und geistig. Die Chinesische Medizin stärkt den geschwächten Funktionskreis Niere von der körperlichen Basis des *Jing* bis zur feinen geistigen Energie des *Shen*. Bei einer integrativen Behandlung auf Basis des Fünf-Phasen-Modells wird der größere Zeitanteil jeder Konsultation dem Gespräch, der kleinere den direkten Therapiemaßnahmen der Chinesischen Medizin gewidmet. Gemeinsam erkunden Arzt und Patient das ganze Feld der Krankheit auch unter Einbezug der Lebensgeschichte. Der Arzt schwingt sich ein und unterstützt mit seinen Fragen den Prozess. Dabei unterstützt ihn psychotherapeutisches Wissen. Psychologische Kenntnisse und Einfühlung in den Patienten können auch zur intuitiv mitbestimmten Wahl geeigneter Akupunkturpunkte beitragen. Entsprechungen und Modelle der Chinesischen Medizin wiederum helfen dem Therapeuten, Symptome auf verschiedenen *Qi*-Ebenen miteinander in Beziehung zu setzen und zu verstehen.

Verwendete Literatur

[1] Blanck G, Blanck R: Angewandte Ich-Psychologie. Stuttgart: Klett-Cotta; 1998.
[2] Boadella D: Befreite Lebensenergie. München: Kösel; 1991.
[3] Bowlby J: Trennung. Psychische Schäden als Folge der Trennung von Mutter und Kind. Frankfurt: Fischer; 1976.
[4] Erikson EH: Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp; 1995.
[5] Freud S: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. 4. Aufl. Frankfurt: Fischer; 1991.
[6] Gleditsch JM: Reflexzonen und Somatotopien. 9. Aufl. München: Elsevier; 2005.
[7] Hammer L: Psychologie und Chinesische Medizin. Sulzberg: Joy; 2002.
[8] Johnson SM: Charakter-Transformation. Oldenburg: Trans Form; 1993.
[9] Jung CG: C. G. Jung und der östliche Weg. Zürich: Walter; 1997.
[10] Kaptchuk TJ: Das große Buch der chinesischen Medizin. Frankfurt: Fischer; 2006.
[11] Kernberg O: Objektbeziehung und Praxis der Psychoanalyse. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 1997.
[12] Kohut H: Narzißmus. 14. Aufl. Frankfurt: Suhrkamp; 2007.
[13] Laotse: Laotse – Tao te king / Texte und Kommentar von Richard Wilhelm. München: Diederichs; 1998.
[14] Loo M: Pediatric Acupuncture. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2005.
[15] Lowen A: Bio-Energetik. Reinbek: Rowohlt; 1998.
[16] Mahler MS, Pine F, Bergman A: Die psychische Geburt des Menschen. Frankfurt: Fischer; 1999.
[17] Mentzos S: Neurotische Konfliktverarbeitung. 19. Aufl. Frankfurt: Fischer; 2000.
[18] Ni M: Der Gelbe Kaiser. Frankfurt: Barth; 2005.
[19] Ots T: Medizin und Heilung in China. 4. Aufl. Berlin: Reimer; 2007.
[20] Piaget J: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2003.
[21] Portmann A: Vom Lebendigen. Frankfurt: Suhrkamp; 1973.
[22] Reich W: Charakteranalyse. Köln: Kiepenheuer & Witsch; 1989.
[23] Rilke RM: Das Stundenbuch. Köln: Anaconda; 2007.
[24] Ross J: Zang Fu. 3. Aufl. Uelzen: ML-Verlag;1999.
[25] Spitz RA, Cobliner WG: Vom Säugling zum Kleinkind. Stuttgart: Klett-Cotta; 2005.
[26] Stern DN: Die Lebenserfahrung des Säuglings. 9. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2007.
[27] Temelie B, Trebuth B: Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind. 12. Aufl. Sulzberg: Joy; 1999.
[28] Vogl R: Akupunktur und bioenergetische Analyse. Heidelberg: Haug; 1999.
[29] Weblink: www.drplatsch.de. Platsch KD: Die spirituelle Dimension in der Chinesischen Medizin – ein Modell für den Westen? Vortrag an der Universität Bern am 9. 12. 2004.
[30] Wancura I: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur Bd. 2. Wien: Maudrich; 1994.
[31] Wilhelm R: I Ging. Das Buch der Wandlungen. 22. Aufl. München: Diederichs; 2001.
[32] Winnicott DW: Reifungsprozesse und fördernde Umwelt (Bibliothek der Psychoanalyse). Gießen: Psychosozial-Verlag; 2006.



2 Physiologie und Pathophysiologie im Kindes- und Jugendalter – was Kinder einzigartig macht

5 Physiologische Besonderheiten

Rainer Bohlayer

Viele chinesische Lehrbücher beginnen mit einer Beschreibung der Besonderheiten des kindlichen Organismus in Bezug auf *Yin* und *Yang*, *Qi* und den *Zang-Fu*-Organen. Die Chinesische Medizin betrachtet grundsätzlich alle physiologischen Funktionen im Körper eines Kindes als noch unausgereift. Aus diesem Grund sind Kinder anfällig für ganz bestimmte Erkrankungsmuster, die wiederum spezifische Therapieprinzipien erfordern.

Im Folgenden werden anhand von Zitaten aus chinesischen Texten (nach [2, 3, 5]) die physiologischen Abweichungen vom Erwachsenen dargestellt und anschließend deren Bedeutung für die Pathophysiologie kindlicher Erkrankungen erörtert.

5.1 Schwäche der *Zang-Fu*-Organe und Unreife des Körpers

Die Chinesische Medizin erkannte schon früh die Andersartigkeit des kindlichen Organismus. Sie beruht auf noch unzulänglichem *Qi* und Blut und der hohen Verletzlichkeit des Körpers. So liest man im *Ling Shu*, ca. 200 v. Chr.:

„Das Fleisch ist bei Kindern noch zerbrechlich, das Blut kärglich und das Qi schwach.“ [3]

Der Körper und die *Zang-Fu*-Organe sind bei Geburt angelegt, aber noch nicht voll funktionstüchtig. Chinesisch liest sich das so:

„Die fünf Zang und die sechs Fu sind zwar vorhanden, aber noch nicht vollständig ausgebildet […] sie sind vollständig ausgebildet, aber noch nicht kräftig.“ [4]

Die Reihenfolge der Aussagen in dieser Sequenz deutet aber andererseits auch an, dass Kinder die volle Kraft und Funktionsfähigkeit als Entwicklungspotenzial schon in sich tragen. Es kann sich unter günstigen Umgebungsbedingungen während der Kindheit allmählich optimal entfalten. Prinzipiell sind alle *Zang-Fu* noch zart, aber besonders empfindlich sind die Funktionen von Milz, Lunge und Leber.

5.2 Unzulängliches *Yang* und unvollständig ausgebildetes *Yin*

5.2.1 Kinder haben eine *Yang*-Disposition

Am Anfang des Lebens wachsen und entwickeln sich Kinder sehr schnell. Sie sind voller Lebenskraft und äußerst aktiv. Deswegen heißt es, Kinder unter drei Jahren haben eine *„reine Yang-Disposition“* [2].

Yin und *Yang* sind noch nicht zu einem ausgeglichenen Ganzen integriert. Da *Yin* noch geringer ausgeprägt ist als *Yang*, besteht immer die Gefahr, dass *Yin Yang* nicht mehr kontrollieren kann und *Yang* überaktiv wird.

Für die Praxis

- Kleine Kinder haben eine Tendenz zu *Yin*-Mangel und einem relativen oder absoluten *Yang*-Überschuss.
- Sie entwickeln schnell Hitzeerkrankungen mit Fieber oder neigen z. B. zu Fieberkrämpfen (siehe Kap. 7.6).
- Da der *Yang*-Aspekt überwiegt, entstehen Symptome schnell und wechseln rasch.

Die Neigung zu unreifem *Yin* und unreifem *Yang*

In dieser Aussage [2] bezieht sich *Yin* auf den Körper in seiner materiellen Ausprägung (Masse und Form) sowie auf Blut und Körperflüssigkeiten, die in ihrer Quantität noch nicht voll ausgeprägt sind. *Yang* bezieht sich auf die physiologischen Körperfunktionen, die in ihrer Qualität erst unvollkommen ablaufen. Es gilt:

„Yang ist ungenügend, während Yin noch nicht vollständig ausgebildet ist." [5]

Bei Kindern ist *Yin* oft schwach

Kinder entwickeln aufgrund des *Yang*-Überschusses häufig Hitzeerkrankungen. Hitze zehrt das *Yin* auf, so dass sich die Tendenz zu einem *Yin*-Mangel mit ernsten Krankheitszuständen verstärkt. Durch den Einsatz von Antibiotika ist dies in der westlichen Welt seltener geworden. Im Fall von unkritischen, wiederholten Antibiotikagaben (energetisch abkühlende Wirkung) oder bei Fehlernährung mit zu vielen energetisch kalten Nahrungsmitteln und Fast Food usw. gilt heute auch der folgende Satz (nach [6]):

Bei Kindern ist *Yang* oft schwach

In der Sprechstunde sehen wir heute weniger Kinder mit ernsthaften Zuständen einer Hitzeerkrankung oder deren Folgen, sondern viele latent kranke Kinder mit Kälte-Mustern besonders der Milz, z. B. mit Verdauungsproblemen oder chronischer Verschleimung der Luftwege.

6 Pathophysiologische Besonderheiten

Rainer Bohlayer

Gesundheit im Sinne der Chinesischen Medizin hängt von der Harmonie auf drei Ebenen ab.

- ***Yin-Yang*:** Die dynamische Balance zwischen *Yin* und *Yang* kennzeichnet Gesundheit.
  - Bei einer Krankheit sind *Yin* und *Yang* im Mangel bzw. im Überschuss und dadurch im Ungleichgewicht.
- ***Qi*:** Gesundheit beruht auf einem kräftig ausgebildeten *Qi*, das frei durch die Leitbahnen fließt und harmonisch in allen Organen und Körperschichten verteilt ist.
  - Ein *Qi*-Mangel oder eine Behinderung des *Qi*-Flusses bedingen Krankheit.
- Die **Fünf Wandlungsphasen:** Sind die Wechselwirkungen zwischen den Funktionskreisen im Hervorbringungszyklus (*Sheng*-Zyklus) und im Kontrollzyklus (*Ke*-Zyklus) ausbalanciert, so ist der Mensch gesund.
  - Ungleichgewichte erzeugen Krankheitssymptome.

Bedenkt man gleichzeitig die oben dargestellten physiologischen Besonderheiten, so wird verständlich, warum Kinder besonders krankheitsempfänglich sind und an anderen Krankheiten als Erwachsene leiden.

6.1 Erhöhte Empfänglichkeit für Krankheiten, schnelle Verschlimmerung und schneller Wechsel

Yang und *Qi* und damit auch das Abwehr-*Qi* von Kindern sind noch unreif und schwach. Es gilt der Satz:

„Der Körper mit jungem Yang ist empfindlich und wird leicht von pathogenen Faktoren angegriffen." [3]

Äußere pathogene Faktoren, sei es z. B. Wind, Hitze oder Kälte, können leicht direkt in die Lunge eindringen. Das erklärt, warum Kinder häufig Erkrankungen der Atemwege wie Erkältungen, Husten, Allergien oder Asthma bekommen. Auch auf Nahrungsumstellungen reagieren Kinder empfindlicher.

Aufgrund der Schwäche des Abwehr-*Qi* und des *„zerbrechlichen Fleisches"* und infolge der reinen *Yang*-Disposition verschlimmern sich Krankheiten bei Kindern rasch und durchlaufen schnell die verschiedenen Krankheitsstadien, z. B. die sechs Schichten der Kälte (*Shang Han Lun*) oder die vier Stadien der Hitzeerkrankungen (*Wen Bing Lun*).

Ebenfalls wegen der reinen *Yang*-Disposition kann eine Krankheit schnell von Mangel zu Fülle, von Kälte zu Hitze oder umgekehrt wechseln.

6.2 Pathogenetische Grundmuster

Die Mehrzahl der Krankheiten im Kindesalter betrifft den Gastrointestinaltrakt und die Atemwege, damit die Funktionskreise Milz und Lunge. Die Wurzel der meisten Erkrankungen im Funktionskreis Lunge aber auch vieler weiterer Erkrankungen im Kindesalter liegt in der Milz. Dies führt zu dem Satz:

„Die Behandlung von Kindern ist einfach. Sie leiden alle an Verdauungsstörungen." Tao Xi-Fu [6]

Hat der Lernende die wesentlichen pathophysiologischen Mechanismen in den Bereichen Milz und Lunge einmal erfasst, kann er die Mehrzahl der Alltagsprobleme erfolgreich behandeln.

6.2.1 Störungen im Funktionskreis Milz

■ Milz-*Qi*-Mangel

Die Milz ist die hauptsächliche Quelle des nachgeburtlichen *Qi*. Sprudelt sie kräftig, so stellt die Milz die Basis für Wachstum und Gesundheit bereit. Versiegt diese Quelle, dann liegt in der geschwächten

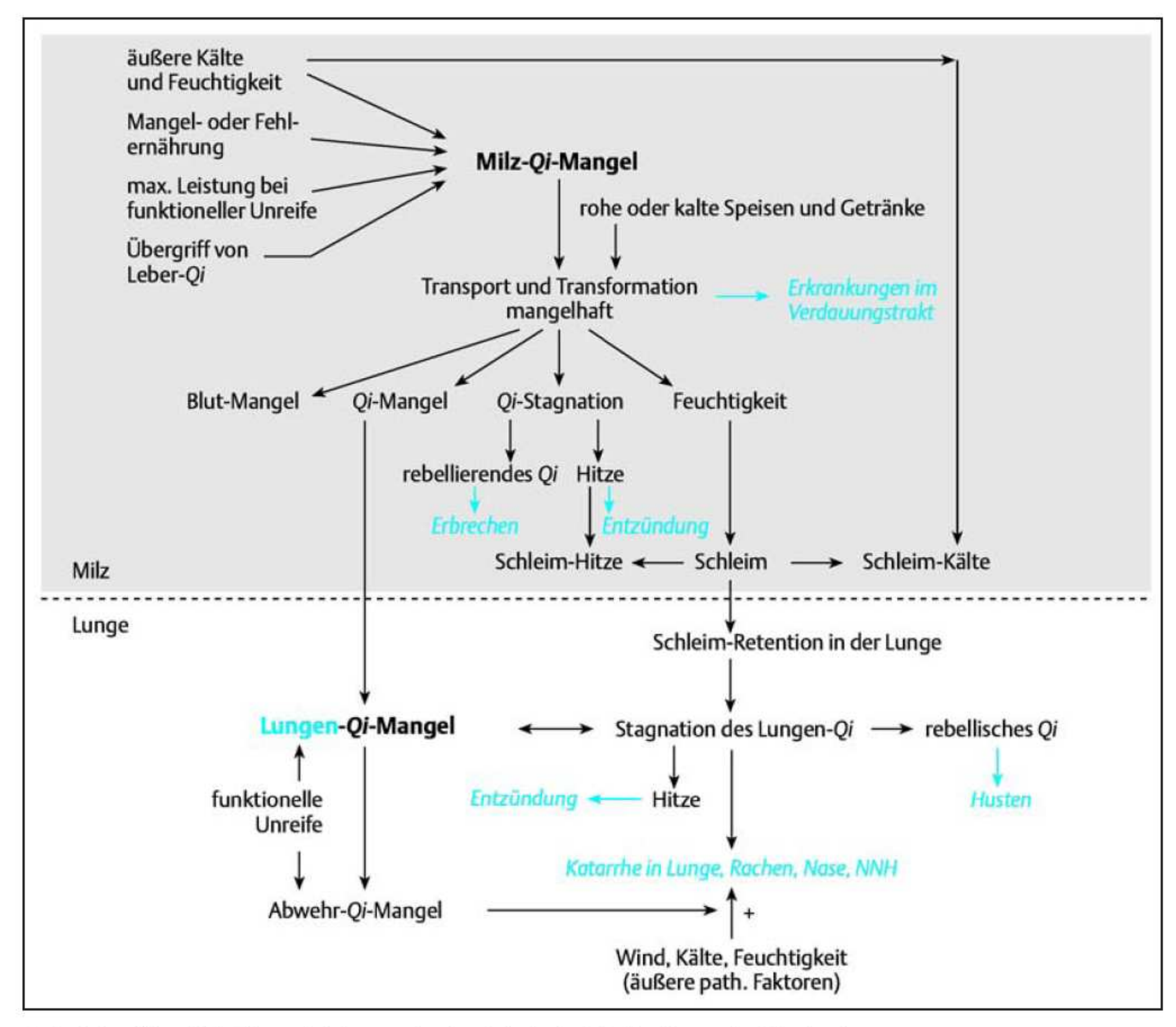


Abb. 6.1 Übersicht über wichtige pathophysiologische Mechanismen im Kindesalter.

Milzfunktion die Wurzel vieler Krankheiten des Kindesalters (**Abb. 6.1**). Dazu zwei Zitate:

„Die Kindermilz ist häufig schwach.“ [6]
„Das Qi der Eingeweide und des Darmtrakts ist noch schwach und empfindlich.“ [4]

Diese Sätze drücken aus, dass die Milzfunktion des **Transports** und der **Transformation** der Nahrung noch unterentwickelt ist. Erst mit ca. sechs Jahren ist sie ausgereift. Aber gerade in den ersten Lebensmonaten und -jahren wächst das Kind am schnellsten und vervielfacht sein Gewicht. Die dafür notwendige Aufnahme großer Nahrungsmengen und deren Transformation beansprucht die Milzfunktion ab der ersten Milchmahlzeit nach der Geburt bis an ihre Leistungsgrenze.

Zusätzliche Belastungen führen dann rasch zu Störungen:

- Am häufigsten wird die Milz durch eine **quantitativ** oder **qualitativ** unzureichende Ernährung belastet. Hier erkennt man eine wechselseitige Abhängigkeit: Einerseits ermöglicht das Milz-*Qi* Transport und Transformation der Nahrung. Andererseits ist es selbst abhängig von einer Milz-*Qi*-stärkenden Ernährung (siehe Kap. 13.4.10). Da die Milz noch schwach ist, nimmt sie im Kindesalter durch Fehlernährung, z. B. mit rohen und kalten Speisen und Getränken, besonders leicht Schaden.
- **Emotionale Anspannung** der Eltern, **Schulsorgen** oder übermäßige **Anstrengung** beim Lernen schädigen ebenfalls die Milz. Milz-*Qi* wird verbraucht und „festgefahrenes“ Denken oder Grü-

beln behindert u. U. auch die „Bewegung“, also die Transportfunktion von Milz und Magen.
- Mangel an Körperbewegung vermindert die Transportfunktion und schädigt *Qi* durch mangelnde Atmung und *Qi*-Stagnation.
- Die Milz ist anfällig für das Eindringen der äußeren pathogenen Faktoren **Kälte** und **Feuchtigkeit,** die die Durchgängigkeit verringern und zur Stagnation der Nahrung führen.
- Aus den anderen Funktionskreisen heraus können eine **konstitutionelle Nieren-Leere** oder ein Übergriff von **stagnierendem Leber-*Qi*** bei Einengung der kindlichen Lebensäußerungen das Milz-*Qi* schädigen.

Die beschriebenen Bedingungen führen dazu, dass bei sehr vielen Kindern ein Milz-Qi-Mangel diagnostiziert wird. Er ist oft latent, d. h., im gesunden Intervall sind nur bei genauem Hinsehen entsprechende Symptome zu erkennen: solche Kinder sind blass (außer bei gleichzeitiger Nahrungsstagnation) und wirken phasenweise kraft- und lustlos. Sie ermüden schnell und wollen getragen werden. Ihre Eltern klagen über schlechten Appetit, rezidivierende Nabelbauchschmerzen und unregelmäßigen Stuhlgang. Die Zunge ist blass, Zahneindrücke sind seltener als bei einem Erwachsenen. Der Puls ist schwach.
Die betroffenen Kinder sind vermehrt krankheitsanfällig, da der Milz-Qi-Mangel die pathogenetische Basis für viele Krankheitsmanifestationen darstellt. Meist sind es diejenigen Kinder, die von ihren Eltern wegen wiederholter Infekte oder dauernder Verschleimung mit der Bitte um eine „Stärkung des Immunsystems“ vorgestellt werden.

Feuchtigkeit, Schleim und Hitze

Bei einem Milz-*Qi*-Mangel im Kindesalter sind von allen Milzfunktionen besonders die **Transport-** und **Umwandlungsfunktionen** beeinträchtigt. Der Transport der Nahrung in Magen und Darm stagniert und eine Nahrungsakkumulation entwickelt sich. Die Fähigkeit zur Trennung von klaren und trüben Flüssigkeiten wird eingeschränkt. Es stehen weniger reine Säfte zur *Qi*-Bildung in der Lunge zur Verfügung. Dies hat einen allgemeinen *Qi*-Mangel im Körper zur Folge. Trübes Material sammelt sich als Feuchtigkeit im Magen-Darmtrakt.

Für die Praxis

Symptome des *Qi*-Mangels mit Ansammlung von Feuchtigkeit:
- Sie sind eher in der unteren Körperhälfte (Funktionskreise Milz und Niere) lokalisiert, z. B. Blähungen, Bauchschmerzen, abdominelle Spannungsgefühle, Erbrechen oder Verstopfung und/oder Durchfall.
- Feuchtigkeit kann auch als Ödem sichtbar werden oder über nässende Ekzeme der Haut ausgeschieden werden.
- Die Zunge ist weiß belegt und der Puls schlüpfrig.

Bleibt Feuchtigkeit bei mangelndem *Qi* länger liegen, dickt sie zu **Schleim** ein. Symptome der Schleimansammlung findet man häufiger im oberen Körper (Funktionskreise Lunge und Herz). Wirkt gleichzeitig Kälte als äußerer pathogener Faktor ein (kalte oder energetisch kalte Nahrung, äußere Kälte), verbinden sich Feuchtigkeit oder Schleim mit Kälte zu **Feuchte-Kälte** bzw. **Schleim-Kälte.**

Nahrungsakkumulation, Feuchtigkeit und Schleim behindern den freien *Qi*-Fluss. Da *Qi* *Yang*-Qualität hat und warm ist, bildet sich bei *Qi*-Stagnation **Hitze**, die sich mit Feuchtigkeit oder Schleim zu **Feuchte-Hitze** bzw. **Schleim-Hitze** verbindet. Im Magen kann sich **Magen-Hitze** entwickeln.

Das Magen-*Qi* ist physiologisch abwärts gerichtet. Bei einer *Qi*-Stagnation „rebelliert“ das Magen-*Qi* und wird gegenläufig, um einen Ausweg zu finden.

Für die Praxis

Symptome von Feuchte-Kälte und Schleim-Kälte:
- Bauchschmerzen, Diarrhöe oder Mundsoor

Symptome von Feuchte-Hitze und Schleim-Hitze:
- entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa
- manche Formen der Gastroenteritis, z. B. Salmonellose

Symptome einer Magen-Hitze:
- Stomatitis, Pharyngitis oder Kopfschmerzen

Symptome von rebellierendem Magen-*Qi*:
- Schluckauf (viele Babys haben starken Schluckauf), Aufstoßen und Erbrechen

Nahrungsakkumulation

Es wurde bereits erwähnt, dass Milz-*Qi*-Mangel, besonders verbunden mit Feuchtigkeit und Schleim, zu einer Nahrungsstagnation mit nachfolgender Nahrungsakkumulation führen kann.

Ein zweiter ätiologischer Faktor sind Ernährungsfehler. Eine Nahrungsakkumulation entsteht, wenn Art und Menge der aufgenommenen Nahrung nicht mit der zur Verfügung stehenden Menge des transformierenden Milz-*Qi* korrelieren:

- **Überessen,** akut z. B. bei einem Kindergeburtstag, aber auch bei chronischer Überfütterung durch die Eltern.
- **Fehlernährung** mit zu viel roher, kalter und zu wenig gekochter Nahrung. Auch zu fette, zu süße oder schwer verdauliche Kost (Vollwertkost bei Kleinkindern) belasten Milz und Magen, da zunächst kostbares Milz-*Qi* bereitgestellt werden muss, um die Nahrung im Magen anzuwärmen und aufzuschließen.
- **Umstände** der Nahrungsaufnahme: In der Chinesischen Medizin gilt der Satz „*Die Milz liebt die Regelmäßigkeit*“ [6], aber in vielen Familien gibt es keine regelmäßigen, festen Essenszeiten mehr. Jeder isst, wann und was er mag. Öfters wird ein Fertiggericht aus dem Kühlschrank gegriffen, für wenige Sekunden in der Mikrowelle erhitzt und hektisch halb im Stehen verzehrt.
- **Infektionen, Zahnen, Impfungen** und **Stress** belasten den unreifen Organismus und es steht weniger Milz-*Qi* zur Verwertung der Nahrung zur Verfügung.
- **Feuchtigkeit** und **Schleim** behindern den Transport der Nahrung.

Die Nahrungsakkumulation behindert den Weitertransport in Magen und Darm. Magen und Milz sind nicht mehr durchgängig. Saures und fauliges Erbrechen, Obstipation und stinkende Diarrhöe können sich abwechseln. Magen und Milz sind dann auch für *Qi* nicht mehr frei durchgängig. Die *Qi*-Stagnation beeinträchtigt die Leber und die Kinder sind u. U. sehr reizbar und zornig (**Abb. 6.2**).

Dieses Muster kann plötzlich mit heftigen Bauchschmerzen auftreten. Es kann aber auch längerfristig bestehen und dann auf andere Organsysteme, besonders die Lunge, übergreifen: Durch Stagnation und Akkumulation bildet sich Hitze. Da die stagnierenden Säfte durch die Hitze eindicken, sammelt sich Schleim an. Hitze und Schleim werden in die Lunge weiter geleitet. Hitze verstärkt die Reizbarkeit und kann zu Schlafstörungen führen. Auch wenn ein *Qi*-Mangel besteht, der eigentlich Blässe verursacht, sind die Wangen oft gerötet.

Für die Praxis

Der Zungenbelag ist dick und schmierig, bei länger bestehender Nahrungsakkumulation gelblich.

6.2.2 Störungen im Funktionskreis Lunge

„Die Milz ist die Quelle der Schleimproduktion. Die Lunge ist der Ort, wo der Schleim abgelagert wird.“ [4]

Der Schleim aus dem Funktionskreis Milz lagert sich im Funktionskreis Lunge ab und führt dort zu Störungen. **Schleim in der Lunge** behindert den freien Fluss des Lungen-*Qi* und führt zu seiner **Stagnation.** Auf Dauer wird auch Lungen-*Qi* geschädigt.

Für die Praxis

Symptome einer Schleimansammlung in der Lunge und einer Lungen-*Qi*-Stagnation:

- verstopfte Nase, Schnupfen, Husten oder pfeifende Atmung bei Asthma

Auch in der Lunge kann sich aufgrund der *Qi*-Stagnation **Hitze** bilden, die sich als **Feuchte-Hitze oder Schleim-Hitze** klinisch in Form von Entzündungssymptomen der Luftwege manifestiert. Längerandauernde Hitze verbraucht Flüssigkeiten und erzeugt einen **Lungen-*Yin*-Mangel.**

Das Lungen-*Qi* ist physiologisch abwärts gerichtet. Bei einem Stau weicht es aus und strömt gegenläufig aufwärts (**rebellierendes *Qi***). Das führt zu Husten und Niesen.

Da gleichzeitig Flüssigkeiten ungenügend abwärts geleitet werden, sammelt sich in der Lunge Feuchtigkeit an und kann sich in Schleim umwandeln. Schleim in den Luftwegen stammt folglich nicht immer nur aus der Milz, sondern kann dort direkt durch die beeinträchtigte Lungenfunktion selbst entstehen.

Die bisher beschriebenen Einschränkungen der Milz- und Lungenfunktion verursachen eine **mangelhafte *Qi*-** und **Blut-Bildung** mit der Folge einer Mangelversorgung aller *Zang-Fu*. In der Lunge entwickelt sich ein **Lungen-*Qi*-** und **Abwehr-*Qi*-Mangel**. Äußere pathogene Faktoren (v. a. Wind-Kälte, Wind-Hitze, Feuchtigkeit) können leichter eindringen und den freien Fluss des Abwehr-*Qi* behindern. Muskelschmerzen und lokale Ansammlungen von Feuchtigkeit und konsekutiver Hitze sind die Folge.

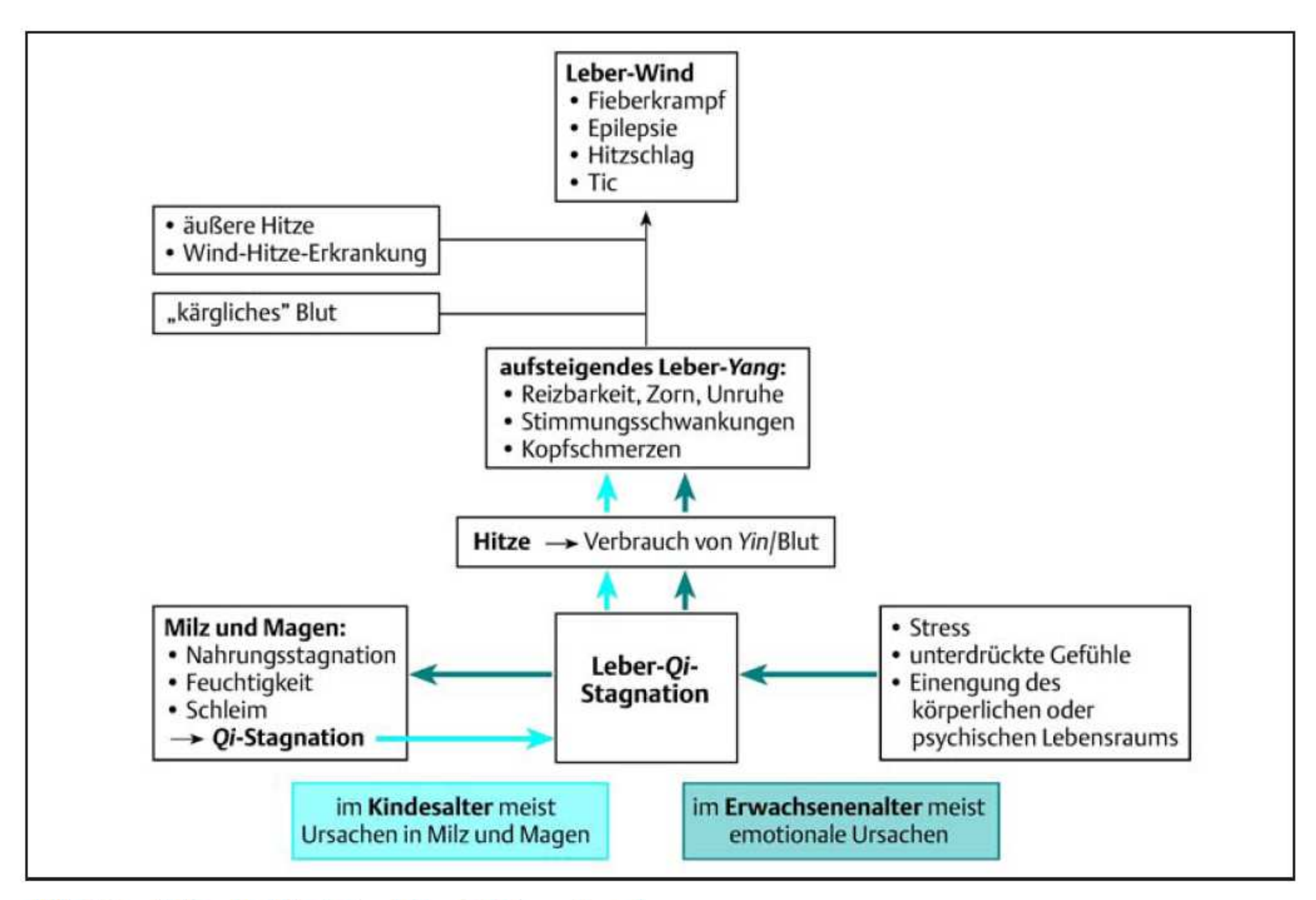


Abb. 6.2 Pathophysiologie der Leber-*Qi*-Stagnation, des aufsteigenden Leber-*Yang* und von Leber-Wind.

> Das Abwehr-*Qi* ist bei Kindern generell noch unreif. Ein Lungen-*Qi*-Mangel verstärkt den **Mangel an Abwehr-*Qi***: äußere pathogene Faktoren können leichter eindringen, die Kinder sind anfälliger für Infekte und Allergien.
> **Blut-Mangel** zeigt sich z. B. im Krankheitsbild der Neurodermitis (siehe Kap. 19.2) oder in Lern- und Aufmerksamkeitsstörungen (siehe Kap. 24.2).

6.2.3 Störungen im Funktionskreis Leber

Da Kinder „pures *Yang*" sind, ist es nicht erstaunlich, dass es in chinesischen Texten heißt:

„Die Leber ist häufig in Fülle." [3]

Damit ist gemeint, dass Kinder zu Erkrankungen mit **innerem Wind**, z. B. Fieberkrämpfen, Fieberkoma, Hitzschlag oder Epilepsie neigen. Drei Faktoren tragen zum inneren Wind bei (**Abb. 6.2**):

- Blut ist bei kleinen Kindern noch „kärglich". So werden Muskeln und Sehnen schlecht ernährt und neigen zu Spasmen. Außerdem hinterlässt Blut-Mangel in den Gefäßen und Leitbahnen ein Vakuum, in das innerer Wind einströmen kann (z. B. die Tic-Störung, siehe Kap. 24.6).
- Aufgrund der o. g. Störungen der Milz stagniert häufig *Qi* in Milz und Magen und ist im Mangel. Als Folge davon stagniert auch Leber-*Qi*. Sehr schnell kommt es dann zu aufsteigendem Leber-*Yang*, da Kinder ihrem Alter gemäß generell zu einem *Yang*-Überschuss und *Yin*-Mangel neigen. Das aufsteigende *Yang* zieht Wind mit sich, besonders wenn z. B. in einem Fieberzustand auch Hitze im Spiel ist.
- Bei einer massiven Hitzeeinwirkung von außen oder einer Wind-Hitze-Erkrankung kann Hitze allein Wind verursachen.

> Zumindest bei kleinen Kindern entwickelt sich eine Leber-*Qi*-Stagnation selten aufgrund unterdrückter Emotionen, da diese in der Regel direkt körperlich ausagiert werden. Erst in der Phase „Feuer-in-HOLZ" beginnt das Herz, Emotionen bewusst wahrzunehmen und sie mit dem Geist (*Shen*) zu

werten. Allerdings kann eine Einengung des körperlichen oder psychischen Lebensraums schon in der vorangehenden Phase „Holz-in-HOLZ" ein Kind an seiner Entfaltung hemmen. Dann entwickelt sich früh eine Leber-*Qi*-Stagnation, hier bildhaft auch als Leber-*Qi*-Einzwängung bzw. -Depression bezeichnet.
Erwachsene dagegen unterdrücken häufig ihre Emotionen mit der Folge einer Leber-*Qi*-Stagnation. Das eingezwängte Leber-*Qi* greift Milz und Magen an und verursacht Verdauungsstörungen.
Bei Kindern beschreitet der Pathomechanismus häufiger den umgekehrten Weg (Abb. 6.**2**): Nahrungsstagnation, Feuchtigkeit und Schleim behindern den *Qi*-Fluss in Magen und Milz und schädigen die Leber, die versucht, den freien *Qi*-Fluss aufrechtzuerhalten. So sind Verdauungsstörungen oft die Ursache für plötzliche Stimmungsschwankungen, Wutanfälle oder obere Hitze, die bei Erwachsenen eher durch Stress und zurückgehaltene Emotionen verursacht werden. Bei Kindern genügt es deshalb nicht, die Leber zu behandeln, sondern es muss die Nahrungsstagnation beseitigt werden, um einen dauerhaften Behandlungserfolg zu erzielen.

Fieberkrämpfe

Fieberkrämpfe sind ein Beispiel für eine häufig auftretende Leber-Wind-Erkrankung im Kleinkindalter und sollen deshalb hier besprochen werden. Sie treten meist mit tonisch-klonischen Krampfzeichen während eines schnellen Fieberanstiegs zu hohen Temperaturen auf. Das Gesicht ist gerötet, Atmung und Herzschlag sind beschleunigt, das Bewusstsein ist getrübt. Auch Opisthotonus und Kiefersperre können beobachtet werden.

Für die Praxis
Zunge: rot, Belag noch nicht verändert (gelblich-schmierig bei zugrunde liegender Schleim-Hitze)
Fingervene: purpurrot
Puls: oberflächlich, schnell, gespannt

Bei einem Kleinkind können äußere pathogene Faktoren leicht in den Körper eindringen und sich in Hitze umwandeln. Hitze verbraucht Körperflüssigkeiten und *Yin*. Dieser Zustand begünstigt einerseits aufsteigendes Leber-*Yang* und Leber-Wind mit der Folge von Krampfäquivalenten (**Abb. 6.2** und **Abb. 6.3**). Andererseits wird dadurch die Ernährung und Befeuchtung der Leitbahnen beeinträchtigt, mit der Folge von Spasmen und Kontraktionen der Sehnen und Muskeln. Aufsteigende Hitze und Leber-Wind irritieren den Geist (*Shen*) und die Sinnesöffnungen, das Bewusstsein ist eingetrübt.

So lautet das Syndrommuster des Fieberkrampfs **Leber-Wind,** aufgrund des Einwirkens äußerer pathogener Faktoren mit Hitzebildung.

Da nicht jedes Kind aufgrund dieser auslösenden Faktoren einen Fieberkrampf erleidet, muss zusätzlich nach einem der folgenden prädisponierenden inneren Ungleichgewichte gesucht werden:

- Fehlernährung, Milz-*Qi*-Mangel oder ein pathogener Restfaktor erzeugen **Schleim und Schleim-Hitze.** Diese Faktoren beeinträchtigen die Leber und können aufsteigenden Leber-Wind begünstigen.
- Aufgrund eines unverarbeiteten schockartigen Erlebens in der Schwangerschaft bzw. in der frühen Kindheit oder beständiger Furcht und Ängstlichkeit (auch im „System Familie" insgesamt) wird das **Nieren-*Yin*** geschwächt und die *Qi*-Zirkulation beeinträchtigt. Dadurch entsteht Hitze, die wiederum aufsteigenden Leber-Wind begünstigt. Schock und Schreck irritieren auch direkt den Geist (*Shen*).

Pathogener Restfaktor

Besonders Scott und Barlow haben die Rolle des pathogenen Restfaktors (im Inneren verweilender Faktor) im Kindesalter beschrieben. Die folgende Darstellung beruht auf ihren Ausführungen [6].

Infektionskrankheiten werden in der Chinesischen Medizin mit dem Eindringen pathogener Faktoren erklärt. Gelingt es dem Organismus nicht, die Krankheit vollkommen zu bewältigen, so kann der pathogene Faktor nicht vollständig aus dem Körper vertrieben werden.

Bei einer akuten Infektion dringt ein pathogener Faktor (Wind-Hitze oder Wind-Kälte) durch die Haut in den Körper ein. Er blockiert in der Oberflächenschicht zwischen Haut und Muskulatur den Fluss des *Qi* und der Flüssigkeiten. *Qi* kann die Haut nicht mehr versorgen und wärmen, deshalb fröstelt der Patient. Zeichen für die blockierten Flüssigkeiten sind ein zunächst wässriges, später schleimiges Sekret.

Ist das Kind kräftig, gewinnt das Abwehr-*Qi* die Oberhand und vertreibt den pathogenen Faktor aus dem Körper. Bei dieser Auseinandersetzung entsteht Hitze, in diesem Stadium kann das Kind hoch fiebern. Ein Schweißausbruch ist dann Zei-

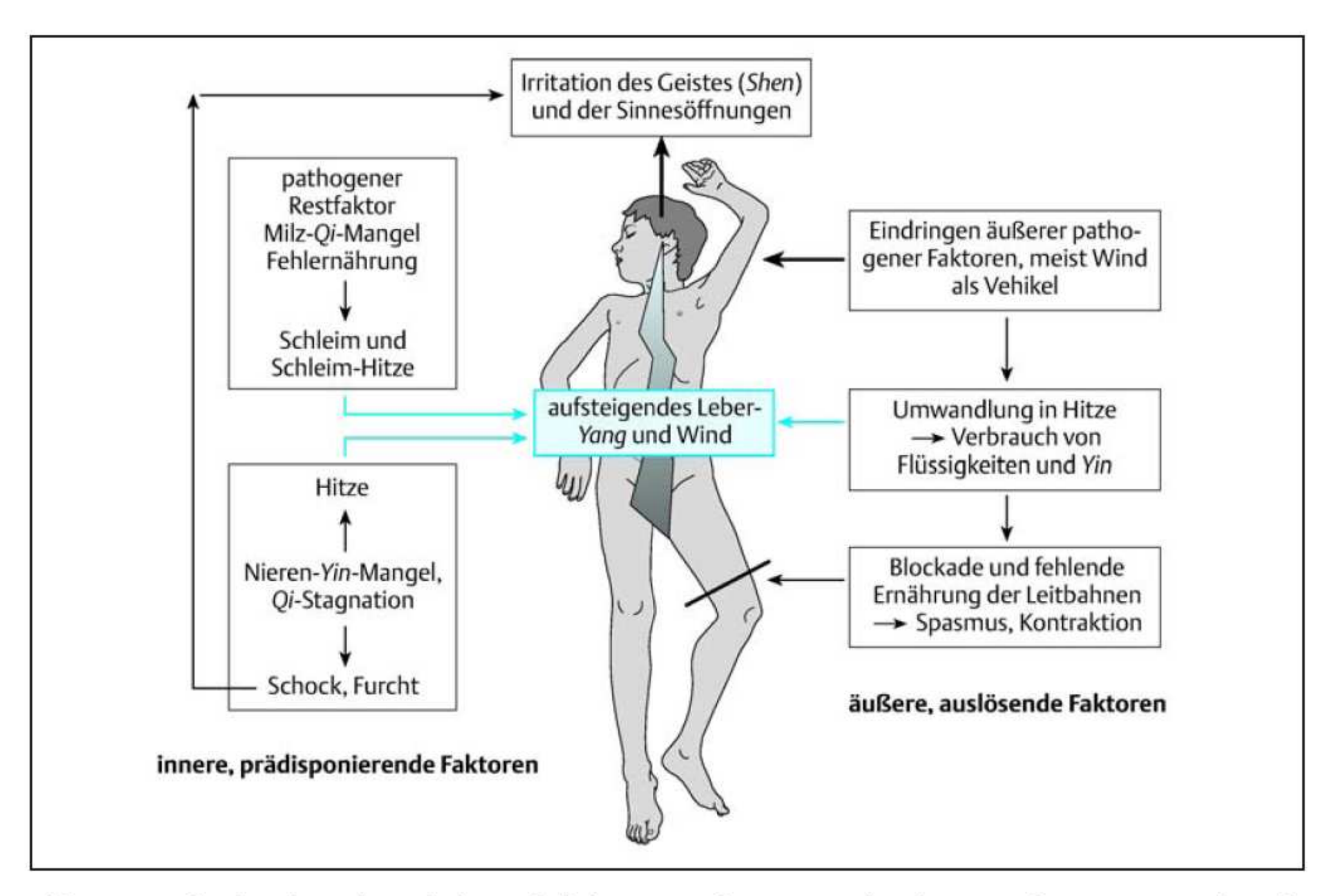


Abb. 6.3 Pathophysiologie des Fieberkrampfs (links = innere, begünstigende Faktoren; rechts = äußere, auslösende Faktoren).

chen dafür, dass der pathogene Faktor erfolgreich vertrieben wurde.

> Der Kampf des Abwehr-*Qi* verbraucht viel *Qi*. Direkt nach der Auseinandersetzung mit einem Infekt befindet sich auch ein kräftiges Kind im Störungs-Muster ***Qi*-Mangel** und **Schleim**. Es ist müde und appetitlos, hat Schnupfen und Husten. Ein kräftiges Kind kommt jedoch bei entsprechender Sorge bald wieder ins Gleichgewicht.

Unter ungünstigen Bedingungen verweilt der pathogene Faktor als sog. **pathogener Restfaktor** latent oder verborgen über Monate oder Jahre im Körper. Er setzt sich besonders am Ort der ursprünglichen Infektion fest, wo er lokal das *Qi* schwächt. Dies begünstigt chronisch-rezidivierende Infekte am selben Ort, z. B. Tonsillen oder Bronchien. Es besteht ein mäßiger, aber andauernder *Qi*-Mangel und der Schleim verweilt eingedickt als sog. **dicker** Schleim. Dicker Schleim muss nicht sichtbar sein, er kann sich in Form von vergrößerten Lymphdrüsen, Tonsillen und Adenoiden zeigen.

Für die Praxis

Der Zustand des pathogenen Restfaktors kann von folgenden Symptomen begleitet sein:

- unvollständige Erholung nach einer Krankheit
- erhöhte Infektanfälligkeit: rezidivierende Otitis media mit Mukotympanon, Tonsillitis, chronischer Husten (auch ohne pathologische Untersuchungsbefunde), rezidivierende Zystitis
- andauernde mäßige Verschleimung
- milde Symptome wie ein „Echo" der ursprünglichen Krankheit, z. B. leichter Husten, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, stärker bei Müdigkeit
- geschwollene Lymphdrüsen, große Tonsillen, Adenoide
- Veränderung im Verhalten, ein abwesender Ausdruck in den Augen
- intermittierende Bauchschmerzen (Schleimansammlung vergrößert die Lymphdrüsen, verlegt die Leitbahnen)
- wiederholt plötzliche Energieeinbrüche (der Körper versucht immer wieder, gegen den pathogenen Restfaktor anzugehen und verbraucht dabei *Qi*)

- Hitze- oder Kälte-Zeichen, je nach Art des eingedrungen pathogenen Faktors (Wind-Hitze oder Wind-Kälte) und der Behandlung (abkühlende Antibiotika)

Es gibt viele **Gründe**, warum ein Kind nach einem Infekt sein *Qi* nicht wieder aufbauen und den pathogenen Faktor endgültig vertreiben kann:

- angeborene schwache Konstitution
- Milz-*Qi*-Mangel mit nachfolgendem Lungen-*Qi* und Abwehr-*Qi*-Mangel (siehe Kap. 7.2)
- zu voreilige Antibiotika-Behandlung (Antibiotika können Hitze beseitigen, nicht aber Schleim und Kälte. Sie können kein *Qi* aufbauen)
- erschöpfte Eltern, die zu wenig Zeit oder Energie für die Sorge um das Kind aufwenden können, das Kind kann kein *Qi* von den Eltern „tanken“
- zu frühe Rückkehr in die Belastungen des Alltags
- latente Ablehnung des Kindes
- viele schleimproduzierende Nahrungsmittel
- feuchte Wohnung oder feuchtes Klima

7 Therapieprinzipien

Rainer Bohlayer

7.1 Allgemeine Therapiehinweise

Aus den grundlegenden pathophysiologischen Mechanismen im Kindesalter können einige allgemein gültige Therapieprinzipien abgeleitet werden, die deshalb schon hier dargestellt werden.

„Die Yin- und Yang-Organe sind rein und von Geist erfüllt. Sie gewinnen leicht und schnell ihre Gesundheit zurück." [6]

Ein Kind ist in seinen Funktionen zwar noch schwach und anfällig für Krankheiten, doch gleichzeitig ist die Heilungstendenz hoch. Seine Organe sind von reinem *Qi* angefüllt und noch haben sich nicht über Jahrzehnte Stoffwechselschlacken, in der Sprache der Chinesischen Medizin Feuchtigkeit, pathogene Restfaktoren oder stagnierendes *Qi* und Blut, angesammelt.

Ein Kind ist von Geist erfüllt, da es eben erst vom Himmel auf die Erde gekommen ist und nicht jahrelang Ärger und psychische Verletzungen schlucken musste. Hier wird die Bedeutung des Geistes für die Gesundheit betont. Kinder reagieren sehr direkt auf ihr eigenes geistiges und emotionales Befinden als auch auf das der Menschen in ihrem Umfeld positiv mit Wohlergehen und negativ mit Krankheit. So gilt auch schon im alten China:

„Behandle die Mutter, um das Kind zu behandeln." [6]

Dieser alte Rat chinesischer Ärzte bezieht sich nicht nur auf den *Sheng*-Zyklus in der Akupunktur, sondern auch auf die realen Menschen, die uns in der Sprechstunde begegnen. Mutter/Vater und Kind leben energetisch in einer von einander abhängigen Einheit.

Nur die Eltern können dem Kind die nötige Liebe und Energie für seine Entwicklung und Heilung vermitteln. Ist eines der Elternteile krank oder schwach, so wird auch das Kind schneller erkranken und verzögert gesund werden. Es ist die ärztliche Aufgabe, nicht nur therapeutisch im *Sheng*-Zyklus der Fünf Wandlungsphasen über die „Mutter" das „Kind" zu stärken, sondern auch im tatsächlichen Leben die Mutter (und natürlich auch den Vater) in ihrer Liebe und ihrem positiven Verhalten dem Kind gegenüber zu stärken. Im Umgang mit Eltern sollte man deshalb äußerst zurückhaltend mit schwächender Kritik an ihrem Erziehungsverhalten umgehen. Symbolisch in der Sprache des *Ke*-Zyklus gesprochen, ist es besser, als Arzt in die Rolle der „Großeltern" des (Enkel-)Kindes zu schlüpfen. Entsprechend dem *Ke*-Zyklus können wir den Eltern über das Vorbild unseres eigenen Verhaltens vermitteln, wie man dem (Enkel)-Kind Grenzen setzt oder das Einhalten von Grundregeln des Umgangs untereinander einfordert.

- Krankheiten bei Kindern verschlimmern sich rasch, deshalb beginnt man frühzeitig mit der Therapie.
- Kinder in ihrer Reinheit sprechen schnell auf eine Therapie an.
- Schon kleine Reize stoßen den Heilungsprozess an.
- Therapiemaßnahmen werden frühzeitig nach Eintritt der Besserung wieder beendet.
- Die Milz ist der zentral betroffene Funktionskreis im Kindesalter.
- Magen und Milz sind bei Kindern häufig „verstopft" und müssen durchgängig gemacht werden, die Mitte muss „bewegt" werden. Im Vordergrund steht deshalb die Umwandlung und Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim und die Auflösung einer Nahrungsakkumulation.
- Die Pathomechanismen bei Kindern erzeugen häufig Hitze, die geklärt werden muss.
- Bei rezidivierenden und chronischen Erkrankungen (z. B. mit pathogenem Restfaktor) ist zusätzlich immer die Stärkung der Milz nötig.

7.2 Milz-*Qi*-Mangel

Milz und Magen sind mit etwa sechs Jahren in ihrer Funktion voll entwickelt. Die Kinder wachsen somit aus der Schwäche heraus, vorausgesetzt, sie werden sinnvoll ernährt. Für Eltern infektanfälliger Kleinkinder ist es beruhigend zu wissen, dass ihre Kinder in aller Regel nicht an einer Immunmangelkrankheit leiden, sondern lediglich in ihren Funktionen noch unreif sind und „Hege und Pflege" benötigen.

Therapie

- die Milz stärken, Feuchtigkeit entfernen, bei Bedarf Schleim auflösen

Ernährung

Die wichtigste unterstützende Maßnahmen ist eine Milzstärkende und Verschleimung verhindernde Ernährung, deren Prinzipien in Kap. 13 dargelegt werden.

Akupunktur

Folgende Punkte können bei Kindern regelmäßig verwendet und auch vorbeugend mit Akupressur behandelt werden.

Milz und Magen stärkend, tonisierend behandeln, bei Kältezeichen auch Moxibustion:

- Mi 6
- Ma 36
- Bl 20
- Bl 21
- KG 6
- KG 12

Bei Bedarf zusätzlich Feuchtigkeit entfernend, sedierend behandeln:

- Mi 3
- Mi 9
- Ma 25

Bei Bedarf zusätzlich Schleim auflösend, sedierend behandeln:

- Ma 40

Lungen-*Qi* stärkend (da meist mitbetroffen), tonisierend behandeln:

- Lu 7
- Lu 9
- Bl 13

Phytotherapie

Die folgende Formel ist eine Basisrezeptur, die je nach den Begleitsymptomen ergänzt wird.

Si Jun Zi Tang (Vier Gentlemen Dekokt [1: 260])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt die Milz
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, leitet Feuchtigkeit aus
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert

Liegt vermehrt Schleim-Feuchtigkeit und Hitze vor, kann eine den Symptomen angepasste Variation der folgenden Rezeptur eingesetzt werden:

Xiao Chai Hu Tang (Kleines Bupleurum Dekokt [1: 148])	
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	bewegt Leber-*Qi*, hebt *Qi* an, klärt Fülle-Hitze
Scutellariae baicalensis rad. (*Huang Qin*)	lässt Hitze nach unten abfließen
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	transformiert Schleim
Zingiberis officinalis recentis rhiz. (*Sheng Jiang*)	gegen Übelkeit und Erbrechen
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt die Milz
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert
Jujubae fr. (*Da Zao*)	stärkt die Milz, nährt das Blut

Lebensführung

Die Milz wird durch einen regelmäßigen Tagesablauf mit Phasen körperlicher Aktivität und der Ruhe gestärkt. Die Eltern sollten für ausreichenden Schlaf sorgen. Geistige Überforderung und Überstimulation müssen vermieden werden. In Kap. 2.1 wurde bereits beschrieben, wie Eltern die psychischen Aspekte des Erdelements und der Milz stärken können.

7.3 Nahrungsakkumulation

Hier steht an erster Stelle die Regulierung der Nahrungszufuhr. Akupunktur und Phytotherapie sind lediglich unterstützende Maßnahmen.

Therapie

- die Nahrungsstagnation beseitigen, Magen und Milz harmonisieren, Hitze klären

Nahrungsumstellung

Zu meiden:
- Überfütterung
- schwer verdauliche, unreife, rohe oder ungenügend gekochte Nahrung
- Vollwertkost bei Kleinkindern
- zu fette oder zu süße Kost

Zu empfehlen:
- regelmäßige Mahlzeiten
- gekochte, gegarte und gedünstete Nahrungsmittel mit süßem und leicht scharfem Geschmack

Akupunktur

- Ex-AH 10 (*Si Feng* – Vier Falten, vier Punkte auf der Fingerbeugeseite, in der Mitte der proximalen Interphalangealgelenke. Diese Punkte werden nur kurz an einer Hand genadelt und die Nadel sofort wieder entfernt): beseitigt Ansammlungen.

Blockaden lösend durch Förderung der *Qi*-Bewegung [6]:
- Ma 36
- Ma 25
- KG 6
- KG 12
- Bl 25
- 3E 6
- Pe 6: beendet Erbrechen
- Ma 44: klärt Magen-Hitze

Nach der Behandlung können faulig-stinkende Durchfälle und Reizbarkeit auftreten. Gleichzeitig muss ein Milz-*Qi*-Mangel weiter behandelt werden.

Phytotherapie

Die folgende Basisrezeptur löst Nahrungsakkumulation und harmonisiert den Magen, bei Milz-*Qi*-Mangel wird sie variiert.

Bao He Wan (Pille, die die Harmonie erhält [1: 500])	
Crataegi fr. (*Shan Zha*)	beseitigt Nahrungsstagnation
Massa medicata fermentata (*Shen Qu*)	beseitigt Nahrungsstagnation
Raphani sem. (*Lai Fu Zi*)	beseitigt Nahrungsstagnation, reduziert Schleimansammlungen, senkt *Qi* ab
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	bewegt *Qi*, stärkt die Milz, transformiert Feuchtigkeit, löst Schleim, beseitigt Erbrechen
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	löst Schleim und Feuchtigkeit, beseitigt Erbrechen, harmonisiert den Magen,
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, lässt Feuchtigkeit abfließen
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	klärt Hitze, entgiftet

Der Zusatz von Hordei vulgaris fr. germinatus (*Mai Ya*) verstärkt die Nahrungsstagnation auflösende Wirkung.

7.4 Fieberkrämpfe

Akuttherapie

- Sinnesöffnungen freimachen, Konvulsionen beruhigen, Wind unterdrücken, Hitze beseitigen

Akupunktur

Notfallpunkte verwenden, die die Sinnesorgane öffnen, Wind unterdrücken, den Geist (*Shen*) beruhigen und das Bewusstsein wiederherstellen. Sedierend behandeln, auch Akupressur möglich:
- LG 26
- Ni 1
- Pe 9

Hitze beseitigend, Spasmen auflösend, sedierend behandeln:

- Le 2
- Ex-AH 11 (*Shi Xuan* = Fingerbeeren, oberflächlich nadeln, danach bluten lassen)
- Gb 20
- Dü 3: vertreibt Wind aus Lenkergefäß
- LG 20
- LG 16

Rezidivprophylaxe

Nach der schulmedizinisch und/oder mit Akupunktur/Akupressur erfolgten Notfallbehandlung werden zur Rezidivprophylaxe die begünstigenden inneren Syndrommuster behandelt.

Akupunktur

Bei Schleim und/oder Schleim-Hitze, sedierend behandeln:

- Ex-AH 10 (*Si Feng*)
- KG 12
- Ma 25
- Ma 40
- Gb 34

Bei pathogenem Restfaktor, sedierend behandeln:

- Ex-KH 15 (*Jing Bai Lao*)
- Ma 44
- Bl 18
- Bl 20

Bei Hinweisen für Furcht, Schreck, Schock, tonisierend behandeln:

- He 7
- Pe 6
- Pe 7
- Le 3
- Bl 15
- Bl 44 (*Shen Tang* – Halle des Geistes)
- Bl 23
- Ni 6

Zusätzlich wird das Aufrechte *Qi* (*Zheng-Qi*) über Punkte der Niere, Milz und Lunge gestärkt.

Phytotherapie

Folgende Rezeptur hat sich zur Prophylaxe kindlicher Fieberkrämpfe bei Schleim-Hitze bewährt. Sie beseitigt Nahrungsstagnation, wandelt Schleim um und klärt Hitze.

Bao He Wan Jia Jian (Pille, die die Harmonie erhält, modifiziert nach [3])	
Massa medicata fermentata (*Shen Qu*)	Nahrungsstagnation auflösend
Crataegi fr. (*Shan Zha*)	Nahrungsstagnation auflösend
Citri aurantii fr. immaturus (*Zhi Shi*)	reduziert Akkumulationen, wandelt Schleim um, führt Magen-*Qi* nach unten
Rhei rad. et rhiz. (*Da Huang*)	drainiert Feuchte-Hitze, klärt Hitze
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	fördert den *Qi*-Fluss
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	fördert den *Qi*-Fluss, harmonisiert den Magen, transformiert Schleim
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	klärt Hitze, leitet Wind-Hitze aus
Uncariae ram. cum unc. (*Gou Teng*)	leitet Wind aus, löst Spasmen, klärt Leber-Hitze, befreit von äußerer Wind-Hitze
Raphani sem. (*Lai Fu Zi*)	Nahrungsstagnation auflösend, bringt *Qi* nach unten und transformiert Schleim

Lebensweise

- kein Fernsehen oder Computerspiele, Aufregung meiden
- Eltern informieren und stärken zur Vorbeugung einer ängstlichen Atmosphäre im Umfeld des Kindes aus Furcht vor einem weiteren Fieberkrampf (Schreck und Furcht sind ursächliche Faktoren!)

Ernährung

Zu meiden, um Nahrungsakkumulation und Schleim zu verhindern:

- Rohkost, Süßes, Milchprodukte in größeren Mengen

Zu empfehlen:
- regelmäßige Nahrungszeiten, kein Überfüttern
- gekochtes Getreide (Hirse, Buchweizen, Gerste, Weizen), Karotten, leicht verdauliches mageres Fleisch, Huhn

Zu meiden, um Schleim-Hitze zu verhindern:
- stark wärmende Nahrungsmittel (gebratenes rotes Fleisch, Pikantes, künstliche Zusätze)
- schleimbildende Nahrung (z. B. Milch, Käse, Erdnüsse)

Zu empfehlen:
- Brunnenkresse, Sellerie, weißer Rettich, Pfefferminztee, Zitronen, Sojabohnen

7.5 Pathogener Restfaktor

Die Behandlung des pathogenen Restfaktors ist langwierig und hängt von den betroffenen Organen ab. Hier werden allgemein gültige Hinweise gegeben.

Therapie

Zunächst Milz und Lunge stärken und den sichtbaren Schleim beseitigen. Dann den oft nicht sichtbaren, „dicken" Schleim erweichen und damit den pathogenen Restfaktor behandeln.

Akupunktur

Milz und Lunge stärkend, tonisierend behandeln:
- Ma 36
- Mi 6
- Bl 20
- Lu 9
- Lu 7
- Bl 13

Schleim beseitigend, sedierend behandeln:
- Ma 25
- Ma 40
- Mi 3
- Lu 5
- Pe 6

„Dicken Schleim" erweichend, sedierend behandeln, nach [6]:
- Bl 18
- Bl 20
- Ex-KH 15 (*Jing Bai Lao* – zervikaler Tuberkulosepunkt, Lage: 1 *Cun* lateral der dorsalen Mittellinie und 2 *Cun* oberhalb von LG 14): bewegt dicken Schleim und weicht ihn auf

Phytotherapie

Folgende beispielhafte Rezeptur wandelt dicken Schleim bei chronischem Husten mit Kältezeichen um.

Wu Sheng Dan (Elixier der Fünf Weisen [3])	
Arisaematis rhiz. (*Tian Nan Xing*)	löst Schleim
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	wandelt Schleim um
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	bewegt *Qi*, stärkt die Milz, transformiert Feuchtigkeit, löst Schleim
Pruni armeniacae sem. (*Xing Ren*)	vertreibt Husten, bewegt den Darm
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert

Die folgende Rezeptur ist eine Erweiterung von ***Si Jun Zi Tang*** (Vier Gentlemen Dekokt, siehe Kap. 7.2) und hat verstärkt schleimumwandelnde Wirkung. Sie ist indiziert bei Schleim in den Luftwegen bei gleichzeitigem Milz-*Qi*-Mangel mit Bauchbeschwerden.

Liu Jun Zi Tang (Sechs Gentlemen Dekokt [1: 262])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt die Milz
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, leitet Feuchtigkeit aus
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	wandelt Schleim um
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	bewegt *Qi*, stärkt die Milz, transformiert Feuchtigkeit, löst Schleim

Ernährung

Zu meiden:
- schleimproduzierende Nahrungsmittel: Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, zuckerhaltige Nahrung und Getränke, Bananen, Südfrüchte im Übermaß, Erdnüsse, Erdnussbutter, stark fettige und ölige Speisen, Junk Food
- Übermaß an *Yin*-Nahrungsmitteln: Rohkost, Salate, Obstsorten mit kalter und kühler Energetik wie alle Zitrusfrüchte, Wassermelonen, Kiwis, Rhabarber
- Tiefkühl- und Mikrowellenkost
- Fleisch im Übermaß (besonders Schwein)

Zu empfehlen:
- alle Nahrungsmittel, die die Milz stärken: besonders Hirse, Reis und Mais tonisieren und wärmen die Milz
- bei Hitze-Schleim: Chicorée, Löwenzahn, Sojamilch, Rettich, Birnen, Weintrauben, Karpfen, Algen, etwas Salz
- bei Kälte-Schleim: in Maßen frischer Ingwer, Lauch, Knoblauch, Kardamom, Kirschen
- gegen die *Qi*-Stagnation durch Schleim: mäßig scharfer Geschmack durch pikante Gewürze wie Pfeffer, Knoblauch, Ingwer

Lebensweise

Die modernen Lebensumstände erlauben es heute kaum mehr, einem erkrankten Kind nach der Entfieberung genügend Zeit zum Wiederaufbau seines *Qi* und zur Umwandlung und Ausleitung von Schleim zu gewähren. Vor ein paar Jahrzehnten noch musste ein Kind mindestens einen Tag im Bett bleiben und durfte frühestens nach weiteren drei Tagen wieder in den Kindergarten oder die Schule. Heute kehrt ein Kind viel zu früh in die Belastungen des Alltags zurück. Hier müssen wir bei den Eltern zumindest auf eine Kompromisslösung drängen.

Eltern und Kind bilden ein gemeinsames Energiesystem. Da Eltern ihr Kind im Krankheitsfall umsorgen und mit ihrem *Qi* unterstützen, brauchen auch Eltern Ruhezeiten zur Regeneration. Aus demselben Grund ist eine Milz-*Qi*-stärkende Ernährung heilsam für die ganze Familie.

7.6 Fieber

Fieber ist in der Regel nur ein Symptom einer der in Teil 5 besprochenen Erkrankungen. Es ist jedoch häufig ein frühes Zeichen, während weitere diagnostisch wegweisende Symptome erst später folgen. Eine frühe adäquate Behandlung mit Chinesischer Medizin – nicht nur mit Antipyretika – kann den weiteren Verlauf der Erkrankung abkürzen. Deshalb werden an dieser Stelle einige grundsätzliche Hinweise zur Diagnostik und Therapie akuter Störungsmuster mit Fieber gegeben.

Wie bereits dargestellt, haben kleine Kinder eine Tendenz zu *Yin*-Mangel und einem relativen oder absoluten *Yang*-Überschuss. Dies erklärt ihre im Vergleich zum Erwachsenen leicht erhöhte Körpertemperatur im gesunden Zustand und ihre Neigung zu hohem Fieber im Erkrankungsfall.

Gemäß der Chinesischen Medizin ist Fieber ein Zeichen einer Hitze-Akkumulation, für die es zwei Ursachengruppen gibt:
- Eindringen äußerer pathogener Faktoren, die zu **Fülle-Hitze** mit **akuten** Fieberzuständen bei folgenden Störungsmustern führen:
  - Wind-Kälte
  - Wind-Hitze
  - Hitze
  - Schleim-Hitze
- Innere Störungsmuster der *Zang-Fu* und der Grundsubstanzen, die aufgrund einer **Leere-Hitze** mit **länger anhaltenden** Fieberzuständen einhergehen:
  - Leere-Hitze bei *Yin*-Mangel
  - kombinierter *Qi*- und Blut-Mangel

Diese Störungsmuster werden hier nicht besprochen, da sie kein plötzliches hohes Fieber verursachen, das akut behandelt werden kann. Die betroffenen Kinder sind chronisch erkrankt und die Therapie muss das gesamte Störungsbild berücksichtigen.

7.6.1 Fieber aufgrund äußerer pathogener Faktoren

In der ersten Gruppe können folgende Störungsmuster Fieber auslösen:

Wind-Kälte

Ursache

- Invasion äußerer pathogener Kälte und Wind, häufige Virusinfektionen

Symptome

- plötzlicher Beginn der Erkrankung mit verlegter oder klar laufender Nase, Halskratzen, Husten, Abneigung gegen Kälte, Schüttelfrost und beginnendes Fieber (*Tai-Yang*-Stadium), Kopf- und Gliederschmerzen, kein Schweiß

Für die Praxis
Zunge: dünner, weißer Belag
Fingervene: rötlich, kann bis über das Wind-Tor reichen
Puls: oberflächlich besonders an der Lungenposition

Therapie

Prinzip: Wind und Kälte vertreiben, Schwitzen induzieren, Lunge stärken.

Akupunktur

Sedierend behandeln:
- Lu 7
- Di 4
- Bl 12
- Bl 13
- 3E 5

Lokal:
- LG 14
- Gb 20
- Di 20

Phytotherapie

Folgende beispielhafte Rezeptur für die Akutbehandlung mit scharfen und warmen Arzneien befreit die Oberfläche und stärkt die Milz mit dem Ziel, das Aufrechte *Qi* (*Zheng-Qi*) zu stärken:

Jing Fang Bai Du San (Schizonepetae- und Ledebouriella-Pulver zur Überwindung pathogener Einflüsse [1: 54])	
Schizonepetae tenuifoliae herb. seu flos (*Jing Jie*)	befreit Oberfläche, leitet Wind aus
Ledebouriellae seu Saposhnikoviae rad. (*Fang Feng*)	befreit Oberfläche, eliminiert Wind und Wind-Feuchtigkeit
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	öffnet die Oberfläche
Peucedani rad. (*Qian Hu*)	leitet Wind aus der Oberfläche, stoppt Husten, fördert Schleimauswurf
Ligustici chuanxiong rad. (*Chuan Xiong*)	leitet Wind aus, bewegt Blut
Notopterygii rhiz. et rad. (*Qiang Huo*)	befreit Oberfläche, zerstreut Wind, Kälte und Feuchtigkeit
Angelicae pubescentis rad. (*Du Huo*)	leitet Wind-Kälte-Feuchtigkeit aus
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	leitet Feuchtigkeit aus, stärkt die Milz und wandelt Schleim um
Platycodi grandiflori rad. (*Yuan Zhi*)	öffnet das Lungen-*Qi*, eliminiert Schleim, hilfreich für den Hals
Citri aurantii fr. (*Zhi Ke*)	reguliert das *Qi*, kräftigt die Mitte
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert die Rezeptur
Zingiberis officinalis recentis rhiz. (*Sheng Jiang*)	kräftigt die Milz, befreit Oberfläche, zerstreut Kälte

Wind-Hitze

Ursache

- Invasion äußerer pathogener Hitze und Wind, häufiger bei bakteriellen Infektionen oder Umwandlung von eingedrungener Wind-Kälte in Wind-Hitze

Symptome

- verstopfte Nase
- starker Husten
- hohes Fieber
- Kopf- und Halsschmerzen

- Windaversion
- leichtes Schwitzen
- wenig gelblich-zähes Sekret

Für die Praxis
Zunge: dünner weißer oder leicht gelblicher Belag
Fingervene: (dunkel-)rot, kann bis über das Wind-Tor reichen
Puls: schnell, oberflächlich

Therapie

Prinzip: Wind und Hitze beseitigen, Lungen-*Qi* stärken, Husten stoppen

Akupunktur

Sedierend behandeln:
- Bl 13
- Di 11
- Di 4
- Lu 5
- Lu 7
- 3E 5

Lokal:
- LG 14
- Gb 20
- Di 20
- Bl 2
- Dü 19

Phytotherapie

Kurzfristig eine Rezeptur mit scharfen und kühlen Arzneien, die die Oberfläche öffnen, verwenden, z. B.:

Sang Ju Yin (Morus- und Chrysanthemen-Dekokt [1: 42])	
Mori albae fol. (*Sang Ye*)	beseitigt Lungen-Hitze und stoppt Husten
Chrysanthemi morifolii flos (*Ju Hua*)	zerstreut Wind-Hitze im Oberen Erwärmer
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	befreit die Oberfläche
Menthae herb. (*Bo He*)	befreit die Oberfläche
Platycodi grandiflori rad. (*Yuan Zhi*)	öffnet das Lungen-*Qi*, eliminiert Schleim, hilfreich für den Hals
Pruni armeniacae sem. (Xing Ren)	stoppt Husten
Phragmitis communis rhiz. (*Lu Gen*)	klärt Hitze, nährt Körpersäfte
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, befeuchtet die Lunge, harmonisiert die Rezeptur

Hitze

Ursache

- Äußere pathogene Hitze ist tiefer eingedrungen als bei Wind-Hitze-Invasion und blockiert nun innen die Lunge (Lungen-Hitze), z. B. bei akuter Bronchitis.

Symptome

- hohes Fieber, starker Durst, starkes Schwitzen, Unruhe, Husten oder Asthma sowie wenig gelbes Sputum

Für die Praxis
Zunge: rot, trockener gelber Belag
Fingervene: dunkelrot bis purpurn, reicht über das Wind-Tor
Puls: schnell, voll

Therapie

Prinzip: die Hitze beseitigen, Flüssigkeiten aufbauen, absenkende und verteilende Funktion der Lunge stärken.

Akupunktur

Sedierend behandeln:
- Lu 1
- Lu 5
- Lu 7
- Di 11
- Bl 13
- KG 17
- LG 14

Tonisierend behandeln:
- Mi 6
- Ni 6
- KG 12

Phytotherapie

Eine Rezeptur mit Hitze-klärender Wirkung verwenden, die auch gegenläufiges Lungen-*Qi* nach unten führt und den Husten dadurch beendet, z. B.:

Ma Xing Shi Gan Tang (Ephedra-, Gypsum-, Armeniaca-, Glycyrrhiza-Dekokt [1: 93])	
Ephedrae herb. (*Ma Huang*)	beendet Atemnot, fördert Lungen-*Qi*-Fluss
Pruni armeniacae sem. (*Xing Ren*)	stoppt Husten, fördert Lungen-*Qi*-Fluss
Gypsum fibrosum (*Shi Gao*)	klärt Lungen-Hitze
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	stärkt die Milz, befeuchtet die Lunge, harmonisiert die Rezeptur

Schleim-Hitze

Ursache

- Äußere pathogene Hitze oder Feuchte-Hitze (Sommerhitze) ist tief eingedrungen oder Wind-Kälte hat sich in Hitze umgewandelt. Die Hitze transformiert Feuchtigkeit und Körperflüssigkeit in Schleim-Hitze. Basis ist oft ein Milz-*Qi*-Mangel mit Schleimbildung oder zu reichliches und fettes Essen (Nahrungsakkumulation).
  - Beispiel: Schleim-Hitze in der Lunge mit akuter oder chronischer Bronchitis, Asthma

Symptome

- mäßiges Fieber
- geringer Durst
- schlechter Appetit
- starker Husten mit reichlich gelbem Schleim
- thorakales Druckgefühl
- erschwerte Atmung

Für die Praxis
Zunge: rot, dicker gelber schleimiger Belag
Fingervene: dunkelrot, kann an das *Qi*-Tor heranreichen
Puls: schnell, schlüpfrig

Therapie

Prinzip: die Hitze klären, Schleim transformieren, absenkende und verteilende Funktion der Lunge stärken

Akupunktur

Sedierend behandeln:
- Lu 1
- Lu 5
- Lu 7
- Bl 13
- KG 17
- Ex-R 1 (*Ding Chuan*)
- Ma 40

Tonisierend behandeln:
- Mi 3
- Mi 6
- KG 12

Phytotherapie

Ein Beispiel einer Rezeptur mit Hitze klärender Wirkung, die auch Schleim umwandelt und gegenläufiges *Qi* nach unten führt, ist:

Qing Qi Hua Tan Tang (Dekokt, das das *Qi* klärt und Schleim umwandelt [1: 477])	
Arisaematis pulvis cum Bovis felle (*Dan Nan Xing*)	klärt Schleim-Hitze und wandelt sie um
Trichosanthis sem. (*Gua Lou Ren*)	klärt Schleim-Hitze und wandelt sie um
Scutellariae baicalensis rad. (*Huang Qin*)	klärt Schleim-Hitze und wandelt sie um
Citri aurantii fr. immaturus (*Zhi Shi*)	reguliert das *Qi*
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	reguliert das *Qi*
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	leitet Feuchtigkeit aus, stärkt die Milz und wandelt Schleim um
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	trocknet Feuchtigkeit und Schleim, leitet das *Qi* nach unten
Pruni armeniacae sem. (*Xing Ren*)	stoppt Husten, fördert den Lungen-*Qi*-Fluss

Verwendete Literatur

[1] Bensky D, Barolet R: Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Kötzing: Wühr; 1996.
[2] Cao J, Su X: Essentials of Traditional Chinese Pediatrics. 2. Aufl. Beijing: Foreign Languages Press; 1996.
[3] Flaws B: A Handbook of TCM Pediatrics: A Practitioner's Guide to the Care and Treatment of Common Childhood Diseases. Boulder: Blue Poppy; 2006.
[4] Flaws B: Chinesische Heilkunde für Kinder. Sulzberg: Joy; 2005.
[5] Hou J, Geng C (Hrsg.): Treatment of Paediatric Diseases in Traditional Chinese Medicine. Beijing: Xue Yuan Publishing House; 1995.
[6] Scott J, Barlow T: Akupunktur in der Behandlung von Kindern. Kötzing: Wühr; 2003.



3

Diagnostik – in innerer Präsenz und Achtsamkeit

8 Diagnostik

Rainer Bohlayer

8.1 Allgemeine Hinweise

Die chinesische Diagnostik stützt sich auf die Befragung und die direkte, allerdings sehr verfeinerte Wahrnehmung mit den Sinnesorganen (Sehen, Fühlen, Hören und Riechen). Auch ein westlicher Kinder- und Jugendarzt könnte mit diesem Vorgehen 80 bis 90 % aller Krankheiten in der Alltagspraxis ohne technische Hilfsmittel richtig diagnostizieren – wenn er sich auf seine geschulten Sinnesqualitäten verlassen würde.

Dennoch wird im Folgenden eine solide Kenntnis der westlichen Medizin vorausgesetzt, um die erhobenen Befunde parallel auch in das naturwissenschaftliche Modell einordnen zu können. Auf dieser Basis wird entschieden, ob auch eine akute schulmedizinische Intervention notwendig ist.

Wie in der Schulmedizin macht es auch in der Chinesischen Medizin wenig Sinn, eher zufällig zahlreiche Einzelbefunde zusammen zu tragen: „Ich muss wissen, nach was ich suche, da ich nur das sehe, was ich zu sehen erwarte und nur das erkenne, was ich kenne."

Für die Praxis

Daher fokussiert der Untersucher bei jeder Anamnese und Befunderhebung auf folgende Fragen:
Was möchte ich feststellen?

- Es interessieren bevorzugt alle Symptome und Zeichen, die den energetischen Zustand des Kindes und dessen Ungleichgewicht charakterisieren.

Welche Bausteine sollte ich zusammentragen, um damit später eine Syndromdiagnose erstellen zu können?

- Hat das Kind genügend gesundes *Qi* (Wahres *Qi* oder *Zhen-Qi*) oder liegt ein Mangelzustand vor?
- Zeigt das Kind Hitze- oder Kälte-Zeichen?
- Gibt es Hinweise auf eine Ansammlung von außen eingedrungener oder innerer pathogener Faktoren?
- Welche Funktionskreise und welche Grundsubstanzen sind wesentlich betroffen?

Die bekannten diagnostischen Methoden **Befragen, Sehen, Hören und Riechen** sowie **Fühlen** werden auch im Kindesalter eingesetzt, teilweise jedoch mit anderen Untersuchungsobjekten (z. B. Fingervene) und unterschiedlicher Gewichtung im Vergleich zum Erwachsenen, da ein Kind kein „kleiner Erwachsener" ist. Die Schwerpunkte der folgenden Darstellung liegen deshalb bei den Besonderheiten der Untersuchung im Kindesalter und der Einbindung der Entwicklungspsychologie. Für die Beschreibung der klassischen Untersuchungsmethoden im Kindesalter wird auf Angaben in den Lehrbüchern von Cao [2] und Hou [3] Bezug genommen. Die Integration psychischer Sichtweisen beruht auf eigenen Erfahrungen in der Praxis. Die allgemeinen diagnostischen Grundlagen der Chinesischen Medizin werden als bekannt vorausgesetzt. Für eine umfassende Übersicht wird auf die Grundlagenwerke verwiesen [z. B. 1, 4].

8.1.1 Das Kind lebt in seiner Krankheit

Ein Kind ist zugleich ein schwieriger und ein leichter Patient:

- **schwierig** – weil der Arzt oder Therapeut bei genauer Betrachtung mit mindestens zwei Patienten in Kontakt tritt. Das ist das kranke Kind und ein Elternteil, meist die Mutter, die emotional und energetisch mit ihm schwingt und mit ihm leidet. Da kleinere Kinder nicht oder nur eingeschränkt zu befragen sind (in China wird der Kinderarzt scherzhaft als der „Spezialist für Stumme" bezeichnet), geschieht die Kommunikation hauptsächlich über die Eltern. Von ihrer Sichtweise ist dann auch die erhobene Anamnese gefärbt.
- **leicht** – weil zumindest jüngere Kinder noch nicht wie Erwachsene ihr Inneres zu verbergen suchen. Sie zeigen ihre Emotionen und drücken ihr seelisches Befinden während einer Krankheit direkt körperlich aus. Dieses Verhalten kommt der chinesischen Diagnostik entgegen, die ohne technische Hilfsmittel nur mit den Sinnen den Patienten in all seinen Lebensäußerungen wahrzunehmen sucht. In den Leitbahnen, Körper-

schichten und Sinnesorganen, den sog. „Öffnern“, spiegeln sich Erkrankungen der *Zang-Fu*-Organe wider. Die Chinesische Medizin kann über ein komplexes Entsprechungssystem aus den von außen erkennbaren Symptomen und den Zeichen an der Körperoberfläche auf die inneren Muster schließen. Dieses nichtinvasive Vorgehen kommt den schwierigen Bedingungen einer Untersuchung im Kindesalter entgegen.

Bildhaft gesprochen, sollte der Arzt während der Untersuchung einmal um den Patienten „herumgehen“, also alle seine Seiten betrachten und dann versuchen, mit seiner Intuition auch die inneren Seiten des Patienten und seiner Geschichte zu erfassen.

8.1.2 In Resonanz treten mit dem Feld

Die Chinesische Medizin betrachtet den Patienten und seine Krankheit als eingebunden in seine familiäre und soziale Umgebung, in die Natur und den Kosmos und untersucht die pathogenen und salutogenen Wechselwirkungen in diesen Feldern. Das einflussreichste, das **Beziehungssystem „Kind und Eltern“** können Kinder- und Jugendärzte direkt beobachten: die einzigartige Gelegenheit, den Patienten in seinem Verhalten und Ausdruck im Zusammensein mit seinen wichtigsten Bezugspersonen zu erleben.

Kinder reflektieren in ihrem Verhalten die Bedingungen in diesem Feld, genauso beeinflussen sie es aktiv. Die Chinesische Medizin ist systemisch orientiert und beachtet gemäß ihrem Ansatz nach den Fünf Wandlungsphasen Besonderheiten im Familiensystem als relevante diagnostische Zeichen und nutzt therapeutische Zugangsmöglichkeiten über die Familie (z. B. „Mutter-Kind-Regel“). Zugleich können auch westliche Kenntnisse der Entwicklungsforschung (siehe Kap. 3) und der Psychologie, z. B. die Rolle von Projektion, Übertragung und Gegenübertragung mit einbezogen werden. Alle Sinne und der Verstand werden dabei vom Untersuchenden zur Wahrnehmung und zum Befragen und Verarbeiten aller Informationen gebraucht. Doch zusätzlich kann die Intuition bei der Diagnosefindung eine wichtige Hilfe sein.

Deshalb werden während der Konsultation die folgenden beispielhaften Fragen wichtig. Dabei gilt es, jederzeit eine innere Haltung von Achtsamkeit und Respekt dem Kind und seiner Familie gegenüber zu bewahren.

- Wie ist die räumliche Anordnung von Mutter, Vater und Kind zueinander im Behandlungszimmer?
- Wo hält sich das Kind auf: auf dem eigenen Stuhl, auf dem Schoß, oder bewegt es sich im Raum?
- Macht das Kind einen selbstsicheren Eindruck oder muss es sich immer wieder ängstlich bei den Eltern rückversichern?
- Kann sich das Kind zur Untersuchung von der Mutter lösen?
- Opponiert es übermäßig, um sich abzugrenzen?
- Sind Sprache, Mimik und Gestik der Eltern kongruent oder senden sie verwirrende Doppelbotschaften?
- Läuft untergründig eine Machtproblematik zwischen Vater und Mutter oder Eltern und Kind ab?
- Darf sich auch das Kind zu den Krankheitssymptomen äußern, oder wird es nicht ernst genommen? Wird ihm das Wort abgeschnitten (es könnte Familiengeheimnisse ausplaudern)?
- Drückt der Tonfall der Eltern eher Besorgnis oder eher Unzufriedenheit und Klagen aus?
- Spürt der Untersucher, dass das Kind als Person geliebt und angenommen ist?

Der Arzt kann so in Resonanz mit Kind und Eltern treten. Es tauchen dann bei ihm Körperempfindungen, Gefühle, Impulse, Bilder oder Sätze auf, die zunächst als eigene Assoziationen erkannt werden müssen, dann jedoch diagnostisch wertvoll sein können, z. B.:

- Fühle ich mich in der Untersuchungssituation entspannt oder spüre ich sofort eine kleine Anspannung, auch Anstrengung, in mir?
- Ist meine Stimme evtl. nicht mehr frei, spüre ich eine Enge in der Kehle?
- Leuchten Warnlämpchen in mir auf, die signalisieren: Achtung, hier wird nicht mit offenen Karten gespielt, ein psychologisches Falschspiel?
- Verspüre ich Ärger oder ergreife ich Partei für jemanden?
- Fühle ich mich unter Handlungszwang zu helfen?

8.2 Befragen

Die Anamnese und die Beobachtungen während des Anamnesegesprächs (die „nonverbale Anamnese“) stehen im Vordergrund der Diagnostik bei Kindern.

Die Erhebung der Anamnese und die Untersuchung haben zwei Ziele:
- die Festlegung einer **Syndromdiagnose** im chinesischen System,
- das **Erkennen tiefer liegender Ursachen der Disharmonie**, die bei Kindern häufig im System der Familie und der Lebensumwelt zu suchen sind. Hier erweitert sich der Blickwinkel über die Chinesische Medizin hinaus um psychosomatische und systemische Aspekte.

Platsch [6] spricht treffend von einem ***Yang-*** und einem ***Yin-*** **Aspekt** der Diagnose:

Zunächst werden zielgerichtet und rational die vier diagnostischen Methoden eingesetzt. Dann systematisiert der Arzt die erhobenen objektiven Befunde und die subjektiven Angaben zur Befindlichkeit nach einem der Ordnungsmuster der Chinesische Medizin, um dann die Syndromdiagnose zu stellen. Dies entspricht dem *Yang*-Aspekt.

Gleichzeitig sollte der Untersucher in einer perzeptiven *Yin*-Haltung alle Facetten des Kindes und des Familienfelds wahrnehmen: die Zwischentöne, das Nichtgesagte „hören“, mit dem Herzen „sehen“ und sich „tastend“ intuitiv einfühlen in die Situation des Kindes im Lebensraum seiner Familie. Dies erfordert ein gewisses Maß an psychotherapeutischer Selbsterfahrung, um nicht in die Falle von Projektionen und Gegenübertragungen zu geraten.

Zu jeder Anamnese gehört neben dieser Bereitschaft, ein wahrnehmendes, offenes Gefäß zu sein (*Yin*-Aspekt), eine Technik, um sich nicht in Einzelheiten zu verlieren und den zeitlichen Rahmen zu sprengen (*Yang*-Aspekt). Hier bietet sich die **Integrative Anamnesetechnik** nach Ots an [5], die westliche und östliche Ansätze vereint, um ein Gesamtbild des Patienten entstehen zu lassen. Ihre wesentlichen Aspekte sollen hier in einer Modifikation für die Kinder- und Jugendmedizin als die **zwölf Schritte der Anamnese** dargestellt werden:

1. Darstellung der jetzigen Erkrankung durch Kind und Eltern
2. ergänzende Fragen zu den Symptomen der aktuellen Erkrankung
3. Begleitsymptome und weitere Beschwerden
4. vegetative Funktionen
5. Vorgeschichte des Kindes
6. Entwicklungsanamnese
7. Sozialanamnese
8. emotionale Beschreibung
9. Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und postnatale Phase
10. Familienanamnese
11. letzte diagnostische Frage
12. Therapiewunsch

8.2.1 Darstellung der jetzigen Erkrankung durch Kind und Eltern

Die Aufmerksamkeit des Arztes oder Therapeuten gilt dem ganzen Familiensystem, doch der primäre Auftrag ist es, das Kind in seinem Kranksein zu sehen und zu behandeln. So wird auch der kleine Säugling begrüßt und in den Kreis einbezogen und nicht in der Trageschale abseits gestellt. Ab einem Alter von drei bis vier Jahren kann zunächst das Kind ermuntert werden, selbst zu berichten, warum es in die Praxis kommt, auch wenn seine Schilderung möglicherweise noch recht ungenau ausfällt. Danach sind die Eltern an der Reihe. Am Anfang steht der spontane Bericht mit den aktuellen Symptomen, die den Arztbesuch ausgelöst haben. Dabei soll der Berichtende zunächst nicht unterbrochen werden. Es werden alle Beschwerden notiert und dabei die Reihenfolge der Nennung eingehalten. Auch Nebensächlichkeiten und eigene Deutungen durch das Kind oder die Eltern werden zur Kenntnis genommen und notiert, da sie nachträglich für die Diagnosestellung im System der Chinesischen Medizin doch noch bedeutsam sein können. Das Verhalten und die evtl. Reaktionen des anwesenden Säuglings und Kleinkindes während des Elternberichts sind ebenfalls aufschlussreich.

Für die Praxis

Themen des freien Berichts
- Warum wird das Kind vorgestellt?
- Welches sind die drängenden Symptome und Probleme?
- Was erhoffen sich die Eltern von der Behandlung?

Wichtig: nicht unterbrechen!

Angestrebte Information des 1. Schritts:
- das Aussehen des Kindes, seine Sprache, sein Verhalten zusammen mit eigenen Eindrücken des Untersuchers zeichnen ein erstes Bild der Erkrankung
- Erscheinung und Alter der Eltern geben Hinweise auf die Stärke des *Yuan-Qi* des Kindes
- Festlegung einer Innen- oder Außenstörung
- Hinweise zu betroffenen Leitbahnen und Funktionskreisen

Tab. 8.1 Mögliche Fragen zur gelenkten Anamnese.

Fragen der gelenkten Anamnese	Einige mögliche Antworten (nur als Beispiele zum besseren Verständnis zu verstehen)
• Ereignisse und Belastungen vor Ausbruch der Symptome, mögliche Auslöser	• kalte Nahrung oder Überessen • äußere pathogene Faktoren wie Wind-Kälte, Wind-Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit (bedeutsam für viele akute Erkrankungen im Kindesalter) • Prüfungssituation in der Schule • Trennung der Eltern • Schock, Trauma
• Art und Modalitäten der Symptome	• z. B. Bauchschmerzen im Nabelbereich, drückend mit Spannungsgefühl – verstärkt nach den Mahlzeiten – Berührung verschlechtert
• Temperaturverhalten	• Fieber mit oder ohne Kälteabneigung
• Stimmung, Emotionen	• z. B. reizbar, ängstlich
• Verlauf der Erkrankung	• plötzlicher oder allmählicher Beginn, in Wellen oder kontinuierliche Verschlechterung
• bisherige Behandlung und deren Ergebnis	• Arzneimittel, Akupunktur, Diät
• frühere ähnliche Krankheitssymptome, deren Verlauf und Behandlung	• in welchem Alter • wie häufig • wie ernst • Behandlung, Komplikationen, Restbeschwerden

8.2.2 Ergänzende Fragen zu den Symptomen der aktuellen Erkrankung

Die freie Schilderung wird ergänzt durch gezieltes Nachfragen. Es ist also günstig, auf dem Anamneseblatt zunächst Freiräume zu lassen zur späteren Ergänzung während der gelenkten Anamnese (**Tab. 8.1**).

Angestrebte Information des 2. Schritts:

- Aus dem spontanen Bericht und der gelenkten Anamnese formt sich ein Gesamtbild geschwächter und gesunder Funktionskreise, auch unter Berücksichtigung der acht diagnostischen Kriterien *Ba-Gang*.

8.2.3 Begleitsymptome und weitere Beschwerden

Man geht dabei nach dem Kopf-zu-Fuß-Schema vor, oder je nach persönlicher Vorliebe kann auch ein Funktionskreis nach dem anderen durchgegangen werden, wobei jeweils auch die entsprechenden psychischen Aspekte berücksichtigt werden (**Tab. 8.2–8.7**).

Für die Praxis

Vergleichen Sie für die Symptome in den Körperregionen auch die nachfolgenden Checklisten bei den Untersuchungsmethoden!

Angestrebte Information des 3. Schritts:

- Die Fragen nach Begleitsymptomen und anderen Beschwerden liefern weitere Bausteine für die Syndromdiagnose: beteiligte Leitbahnen, Funktionskreise und die Grundsubstanzen Blut, *Qi*, *Jing* und *Shen*.

8.2.4 Vegetative Funktionen

Erfragt werden: Hitze/Kälte-Zeichen, Schwitzen, Ernährungsgewohnheiten, Appetit und Durst, Stuhl und Miktion, Schlaf und Träume.

Tab. 8.2 Symptome des Kopfes.

Symptom		**Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):**
Schwitzen nach dem Essen		Magen-Hitze
Nachtschweiß		bei Kindern häufig nicht pathologisch, u. U. Nahrungsstagnation, heißes Restpathogen
Kopfschmerzen	Lokalisation	betroffene Leitbahn
	mit Frösteln und Fieber	Wind-Kälte-Angriff
	mit hohem Fieber	Wind-Hitze-Angriff
Schwindel		z. B. Blut-Mangel
Ohren	Hörstörung	meist Schleim, Milz-*Qi*-Mangel
	Entzündungen	siehe **Tab. 8.20**, S. 95
	Mukotympanon	Schleim, Milz-*Qi*-Mangel, pathogener Restfaktor
Augen	Rötung	siehe **Tab. 8.18**, S. 94
	Entzündung	
Nase	Sekret	siehe **Tab. 8.19**, S. 94
	chronisch behinderte Atmung, Adenoide	Lungen- und Milz-*Qi*-Mangel, Ansammlung von Schleim, pathogener Restfaktor
	chronische Sinusitis	
Mundraum, Hals	Stomatitis, Aphthen	Hitze in Magen oder Herz, Mangel-Hitze bei *Yin*-Mangel
	spätes Zahnen, schlecht entwickelte Zähne	Nieren-Mangel
	Lippen trocken, rissig	Hitze, Mangel an Körperflüssigkeiten
	chronisch-rezidivierende Tonsillitis	akute Exazerbation: Wind-Hitze-Angriff chronisches Stadium: Lungen- und Milz-*Qi*-Mangel, pathogener Restfaktor
Haut	Kopfschuppen	Feuchtigkeit
	Seborrhöe	Schleim-Feuchtigkeit
	Akne	Feuchte-Hitze
Lymphdrüsenschwellungen	**Cave:** Abklärung nötig!	Schleim, pathogener Restfaktor

Tab. 8.3 Symptome von Brust und Abdomen.

Symptom		Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
Schmerz, Stechen Engegefühl im Thorax	mit Fieber und Husten	blockiertes Lungen-*Qi* durch eindringende Hitze
Herz	Palpitationen, Herzrasen	Herz-*Yin*- oder -Blut-Mangel
Lunge	Husten, Obstruktion	siehe **Tab. 8.28**, S. 102
Schmerzen im Abdomen	mit Völlegefühl	Nahrungsakkumulation
	Blähungen	Milz-*Qi*-Mangel, Nahrungsakkumulation
Übelkeit, Brechreiz		Nahrungsakkumulation, Leber attackiert den Magen
Erbrechen	wenig nach dem Essen	Magen-Kälte
	große Menge, unverdaut	Nahrungsakkumulation, Milz-Kälte bei Schwäche
	flüssig, schleimig	Schleim
	übelriechend	Hitze im Magen
Durchfall	unregelmäßig	Milz-*Qi*-Mangel
	wechselnde Konsistenz	Milz-*Qi*-Mangel
	übelriechend, schmerzhaft	Feuchte-Hitze im Dickdarm
	geruchlos, wässrig schmerzhaft	Feuchte-Kälte im Dickdarm

Tab. 8.4 Symptome von Hitze, Kälte und Schweiß.

Symptom		Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
Frieren, Frösteln	Wärme und Kleidung bessert zusätzlich: viel Nasensekret, Durchfall mit Bauchschmerzen zusätzlich: Schwäche, breiige Stühle, kalte Extremitäten	innere Kälte innere Fülle-Kälte innere Leere-Kälte
	kalte Hände	Herz-*Yang*-Mangel
	kalte Füße	Nieren-*Yang*-Mangel
	Wärme bessert nicht, windempfindlich	äußere Wind-Kälte
Schüttelfrost	kaum Fieber, Nase läuft, kein Schweiß	äußere Wind-Kälte
	Fieber, Hals- und Kopfschmerz, Schweiß	äußere Wind-Hitze
Hitzegefühl	Fieber, Durst, rotes Gesicht	innere Fülle-Hitze
	subfebril, Nachtschweiß, „fünf heiße Herzen“ (Hitzeempfindung in den Fußsohlen, Handflächen und in der Mitte der Brust bei *Yin*-Mangel)	innere Leere-Hitze

Tab. 8.4 Symptome von Hitze, Kälte und Schweiß. (Fortsetzung)

Symptom		Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
Schweiß	im Schlaf an der Stirn bei Babys und Kleinkindern	normal
	Nachtschweiß bei älteren Patienten	Nahrungsstagnation, pathogener Restfaktor, *Yin*-Mangel der Lunge oder Niere
	am Körper nach dem Füttern bei Babys	Herz-Leere
	Kopfschweiß	Hitze im Oberen Erwärmer
	bei geringer Anstrengung	*Qi*- oder *Yang*-Mangel
	heißer Schweiß	Fülle-Hitze
	kalter Schweiß	*Yang*-Mangel
	kein Schweiß	Kälte
	trockene Haut	Lungen-*Yin*-Mangel

Tab. 8.5 Symptome von Appetit, Durst und Ernährungsgewohnheiten.

Symptom		Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
Appetitlosigkeit		Milz-*Qi*-Mangel
übermäßiges Essen		Nahrungsakkumulation, Milz-*Qi*-Mangel, Feuchtigkeit und Schleim
wechselnder Appetit		Schleim, pathogener Restfaktor
Art der Ernährung	frisch gekocht, entsprechend dem Angebot der Jahreszeiten	gesunde altersgerechte Ernährung
	Tiefkühlkost	Milz-*Qi*-Mangel, Milz-*Yang*-Mangel
	Mikrowelle	
	Fertiggerichte	
Übermaß belastender Nahrungsmittel	energetisch kalte Nahrungsmittel, kalte Getränke	Milz-*Qi*- und Milz-*Yang*-Mangel, Magen-*Qi*-Mangel
	Rohkost, Südfrüchte	
	fette, frittierte Speisen	Feuchte-Hitze
	Fleisch, scharfe Gewürze	Hitze
	Milchprodukte, Zucker	Schleim
Geschmacksvorlieben	salzig, sauer, bitter, süß, scharf	energetische Ungleichgewichte in den entsprechenden Funktionskreisen

Tab. 8.5 Symptome von Appetit, Durst und Ernährungsgewohnheiten. (Fortsetzung)

Symptom		**Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):**
thermische Qualität der bevorzugten Nahrung	kalt, kühl, neutral, warm, heiß	entsprechende Hitze-/Kälte- Störungen bei Dominanz einer Qualität
Umstände der Nahrungsaufnahme	unregelmäßig	schwächt Magen- und Milz-*Qi*
	in angespannter Atmosphäre	führt zu Nahrungsstagnation
	zu schnell, schlechtes Kauen	
	neben Lesen oder Fernsehen	
	zu spät	
vermehrter Durst	auf kalte Getränke	Hitze
	auf warme Getränke	Kälte
	bei trockenen Lippen und Mund	Flüssigkeitsmangel Magen-*Yin*-Mangel
verminderter Durst		Kälte, Feuchtigkeits- oder Schleimretention

Tab. 8.6 Symptome von Stuhlgang und Miktion.

Symptom		**Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):**
Stuhlgang	morgendlicher Drang	Nieren-*Yang*-Mangel
	Obstipation und Diarrhöe	siehe **Tab. 8.26**, S. 99
Miktion	Polyurie – viel Durst – wenig Durst	 Nieren-*Qi*-Mangel Nieren-*Yang*-Mangel, allgemeine Kälte
	Pollakisurie	Nieren-*Qi*- oder -*Yang*-Mangel
	Oligurie – klar, dunkel – trüb, dunkel	 Hitze, *Yin*-Mangel Feuchte-Hitze
	Inkontinenz, Enuresis – mit Kälte-Zeichen – ohne Kälte	 Nieren-*Yang*-Mangel Nieren-*Qi*-Mangel, Milz- und Lungen-*Qi*-Mangel

Tab. 8.7 Symptome von Schlaf und von Träumen.

Symptom		**Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):**
Lage	zusammengerollt	Kälte
	auf dem Bauch	kann Nahrungsstagnation verursachen
		Anzeichen für Magen-Leere
	in Rückenlage unmöglich	Lungen-Fülle
	unbedeckt	Hitze
	Seitenlage	evtl. *Qi*-/Blut-Mangel auf dieser Seite bzw. Fülle auf der anderen Seite
Schlafdauer	Mangel	kann *Qi*-Mangel, einen unruhigen Geist (*Shen*) und auf Dauer Nieren-Mangel verursachen
	Übermaß	Milz-*Yang*-Mangel, Feuchtigkeitsansammlung
Schlaflosigkeit	mit Ruhelosigkeit	Fülle-Symptom nach Wind-Hitze-Erkrankung
		Fehlernährung
	Einschlafstörung, müde, schwach	Blut-Mangel
	Ein- und Durchschlafstörung, müde, unruhig	Herz-*Yin*-Mangel, Leere-Hitze
	Störung des Schlafrhythmus, Reden im Schlaf, nächtlicher Terror, Pavor nocturnus	Leber-*Yin*-Mangel
Träume	störende Träume	Nieren-*Yin*-Mangel
	intensive Träume	Herz-Hitze
	mit Erregung, Ärger	Leber-*Yin*-Mangel
	von Kämpfen und Gewalt	Nahrungsstagnation, zuviel Fernsehen
Schnarchen		Milz-Mangel mit Schleim in der Magen-Leitbahn
Zähneknirschen		Stagnation im Darm

Angestrebte Information des 4. Schritts:
- Die Fragen nach den vegetativen Funktionen ergänzen die Hinweise zu den *Ba-Gang* und den gestörten Funktionskreisen.

8.2.5 Vorgeschichte des Kindes

Nun ist es sinnvoll, chronologisch auch anhand des Gelben Untersuchungshefts (Vorsorgeuntersuchungen U1–U9) und des Impfbuchs weitere wichtige Erkrankungen, Operationen, Unfälle und die Impfungen im bisherigen Leben zu erfragen (**Tab. 8.8**).

Angestrebte Information des 5. Schritts:
- Die Vorgeschichte des Kindes gibt Hinweise auf die Konstitution des Kindes, chronisch geschwächte Funktionskreise und die Chronologie der Erkrankungen.

8.2.6 Entwicklungsanamnese

Manche Eltern schildern eher klagend und unter Umständen vorwurfsvoll Symptome und Krankheiten ihres Kindes wie Mängel an einem technischen Gerät und verdecken damit die eigene Angst und Unsicherheit im Umgang damit. Deshalb sollten unbedingt in der weiteren gelenkten Anamnese

Tab. 8.8 Vorhergehende Erkrankungen.

Symptom		Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
vorhergehende Erkrankungen	betroffene Organsysteme	geschwächte Funktionskreise
	Fieberreaktionen: Häufigkeit und Stärke	Hitzeansammlung bzw. *Yin*-Mangel
	Dauer und Verlauf, Komplikationen	Hinweis auf *Qi*-Mangel, Beteiligung weiterer Funktionskreise
	Krampfanfälle	Hitze und Feuer aufgrund äußerer pathogener Faktoren, innerer Wind
	eingenommene Medikamente, Wirkung und Nebenwirkungen	Belastung von Funktionskreisen
Kinderkrankheiten, Verlauf		z. B. Masern: Ausprägung des Exanthems als Hinweis auf die Ausscheidung des Hitzetoxins
Unfälle, Operationen		Hinweis auf gestörten Energiefluss in den Leitbahnen durch Trauma oder Narben
Impfungen und Reaktionen		evtl. Ursache für *Qi*-Mangel, Schleim und einen pathogenen Restfaktor

Tab. 8.9 Entwicklungsbereiche

Verzögerter Bereich	Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
Wachstum und Gewicht	Nieren-Mangel, pathogener Restfaktor, mangelnde *Qi*-Zufuhr
Zahnung, Fontanellenschluss	Nieren-Mangel
motorische Entwicklung	Nieren- und Milz-Mangel
Sprachentwicklung	Nieren- oder Milz-Mangel
Selbstständigkeit, Sozialkontakte, Freundschaften	nicht bewältigte Entwicklungsschritte (siehe Kap. 4)
Lernerfolg in Kindergarten bzw. Schule	Herz-Hitze *Qi*-Mangel von Herz oder Milz, Blut-Leere (siehe a. Kap. 24)

auch **die Stärken des Kindes** erfragt werden, um seinen Selbstwert nicht zusätzlich zu untergraben. Es werden dabei die Meilensteine in den Bereichen der körperlichen, psychischen und geistigen Entwicklung erhoben (**Tab. 8.9**, siehe a. Teil 1). Weitere Fragen sind aufschlussreich: Wie ist das Kind im Kindergarten integriert, wie verläuft der Schulbesuch? Hat das Kind Freundschaften?

Angestrebte Information des 6. Schritts:

- Die Entwicklungsanamnese gibt Hinweise auf die Entwicklung des *Qi*, von *Yin* und *Yang* und dem Gelingen der Entwicklungsschritte in den Entwicklungsphasen („Phase-in-der-PHASE“, siehe Kap. 4) als Fingerzeig auf geschwächte Funktionskreise.

Tab. 8.10 Themen der Sozialanamnese.

Bereich	Themen
Familie	Familiensituation (verheiratet, geschieden, allein erziehend, Patchwork-Familie)
	Geschwister
	Ausbildung und Berufstätigkeit der Eltern
	Tagesablauf, Hobbys und Freizeitaktivitäten Zeiten der Ruhe und Aktivität
	Gewohnheiten des Kindes
Lebensbedingungen	Lebensumfeld am Wohnort
	Wohnverhältnisse
	Raucher im Haushalt
	materielle Bedingungen
Kindergarten, Schule	Integration, Freundschaften
	Schultyp, Lernerfolg

Tab. 8.11 Ruhe und Aktivität, Balance von *Yin* und *Yang*.

Verhalten		Hinweis auf (wesentliche Beispiele, nicht vollständig):
aktives Kind	reichlich Sport und Bewegung	gesundes Kind in der Holz-Phase freier Leber-*Qi*-Fluss Abbau überschießender *Yang*-Energie
	übermäßiges Lesen	Milz-*Qi*-Leere, Feuchtigkeit, Schleimansammlung
	zuviel Computer- und Videospiele, Fernsehen	Leber-*Qi*-Stagnation, überaktives Herz-*Yang*, unruhiger Geist (*Shen*)
ruhiges Kind		gesund
träges Kind		Milz- und Nieren-*Yang*-Mangel
überaktives Kind	motorisch überaktiv	z. B. Herz-Hitze
	impulsiv	ruheloser Geist (*Shen*)
	aggressiv	aufsteigendes Leber-Feuer, Herz-Feuer

8.2.7 Sozialanamnese

Hier stehen Fragen nach den Lebensbedingungen, Geschwistern und familiären Belastungen im Vordergrund. Kinder reagieren intensiv auf psychische Belastungen innerhalb der Familie, deshalb ist es wichtig, intrafamiliär wirksame emotionale Faktoren zu ergründen (**Tab. 8.10–8.11**).

Angestrebte Information des 7. Schritts:

- Die Sozialanamnese erkundet das aktuelle „Feld Familie“ mit seinen Ressourcen und Belastungen.

8.2.8 Emotionale Beschreibung

Die vorangehende Familien- und Sozialanamnese sowie eine erste Beschreibung der Emotionalität des Kindes, seines Verhalten und der Schulsituation können zunächst im Rahmen der ganzen Familie erfolgen (**Tab. 8.12**). Dann kann es u. U. nötig werden, im Verlauf weiterer Konsultationen Kind und Eltern alleine zu sprechen. Bei der Untersuchung eines Kindes mit Verhaltensauffälligkeiten können projektive Tests (z. B. „Verzauberte Familie“, Mensch-Zeichnen, Sceno-Test, „Schweinchen Schwarzfuß“) hilfreich sein. Sie geben Hinweise auf unbewusste psychische Konflikte und Verletzungen.

Tab. 8.12 Themen der emotionalen Anamnese.

Bereich		Mögliche Themen		
direkte Befragung des (älteren) Kindes		Sichtweise des Kindes: • Wie würdest Du Dich selbst in Deinen Stimmungen und Deinem Verhalten beschreiben? Ergänzen mit Nachfragen, z. B.: • Welche Freunde hast Du, was unternimmst Du mit Ihnen zusammen? Bist Du gern auch mal für Dich allein? • Wie läuft es in der Schule? • Wie gehst Du mit Meinungsverschiedenheiten um? • Kannst Du explodieren? Wann ist das zuletzt passiert? • Wie läuft das ab und wie fühlst Du Dich danach? • Gibt es etwas, was Dich belastet?		
Bericht der Eltern		Sichtweise der Eltern		
Einschätzung der Emotionen entsprechend der fünf Funktionskreise	Funktionskreis	zu stark ausgeprägt	harmonisch	zu schwach ausgeprägt
	Leber	Ärger, Wut, Zorn	Spontaneität, Flexibilität, Anpassung	Frustration, Verbitterung, Antriebslosigkeit
	Herz	Hektik, Erregung, Begierde	Freude, Harmonie	Ausweglosigkeit
	Milz	Grübeln, Sorgen,	Denken, Analyse und Synthese	Interesselosigkeit, gedrückte Stimmung
	Lunge	Klammern	Austausch, Loslassen können	verlängerte Trauer, Kummer
	Niere	Sturheit, Starrheit	(Ur-) Vertrauen, Sicherheit	Angst

Angestrebte Information des 8. Schritts:

- Psychische Ressourcen und Belastungen werden deutlich. Es werden die Bereiche ausgeglichener oder disharmonischer Emotionen erkundet und den Funktionskreisen zugeordnet. Psychische Folgen nicht gelungener Entwicklungsschritte werden erfasst.

8.2.9 Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und postnatale Phase

Aus Sicht der Chinesischen Medizin wird die Konstitution des Kindes durch die von den Eltern ererbte Essenz und das ererbte *Qi* geprägt. Deren Qualität und Quantität wird wesentlich durch die Umstände der Zeugung und der Schwangerschaft mit bestimmt (**Tab. 8.13**).

Angestrebte Information des 9. Schritts:

- Die Anamnese der Schwangerschafts- und Perinatalzeit gibt Hinweise zur Stärke der ererbten Essenz (Nieren-*Jing*) und des ererbten *Qi* (*Yuan-Qi* der Niere) und damit zur Konstitution des Kindes. Es wird deutlich, wie weit das Kind Urvertrauen, Sicherheit, Halt und Unterstützung erfahren hat.

8.2.10 Familienanamnese

Erfragt werden Krankheitsdispositionen in der Familie (Geschwister des Kindes, Geschwister der Eltern und Großeltern) und traumatische Belastungen im Familiensystem in der Vergangenheit. Dabei können auch Beziehungsmuster in der Familie deutlich werden (**Tab. 8.14**).

Tab. 8.13 Themen der Zeugung, Schwangerschaft und Geburt.

Bereich	Themen
Zeugung	Alter der Eltern
	Gesundheitszustand der Eltern
	Vorbereitung der Eltern auf die Zeugung
	psychisches Befinden der Eltern, Stress, Lebensumstände
	Alkohol, Drogen
	vorhergehende Aborte und Schwangerschaften
Schwangerschaft	Verlauf, körperliches und psychisches Befinden der Mutter
	Alkohol, Drogen, Rauchen
	Erkrankungen, Komplikationen und deren Verarbeitung durch die Mutter, evtl. als Schock erlebt
	Beziehung der Eltern während der Schwangerschaft
Geburt	vaginal, Kaiserschnitt
	Verlauf, lange Wehenzeit, traumatisch Medikamente
	Gewicht, Länge und Kopfumfang des Kindes, APGAR-Test, pH-Wert
	körperliches und psychisches Befinden der Mutter nach der Geburt
	psychisches Erleben der Schwangerschaft und Geburt durch beide Elternteile
Neugeborenenzeit	Adaptationsstörungen
	wach oder müde, traumatisiert
	Trinkschwäche
	Infektionen
	Icterus gravis oder Icterus prolongatus

Tab. 8.14 Familienanamnese

Bereich	Thema
Angaben zu den Geschwistern des vorgestellten Kindes	Anzahl, Entwicklung, emotionales Verhalten, Krankheiten
Alter der Großeltern bei der Geburt der jetzigen Eltern	Stärke der Erb-Essenz *(Jing)* und des Erb-*Qi* der jetzigen Eltern
Erkrankungen der Eltern, deren Geschwister, der Großeltern und in der weiteren Familie	Häufung bestimmter Erkrankungen. Haben Vater oder Mutter früh ein eigenes Elternteil verloren?
traumatische Belastungen in der Vergangenheit erkennbare Beziehungsmuster im weiteren Familienumfeld	Kriegsereignisse, Vertreibung, Umsiedelung aus einem anderen Land, kriminelle Vergehen, Arbeitslosigkeit, Armut; Umgang mit solchen Krisen im Rahmen der Familie

Tab. 8.15 Abschlussfrage

Bereich	Thema
„Gibt es noch etwas, was wir nicht besprochen haben?“	eine offene Frage zum Abschluss

Tab. 8.16 Therapiewunsch

Bereich	Thema
„Welche Beschwerden und Symptome sollen sich vorrangig durch die Therapie verringern“?	Erarbeitung des gemeinsamen Therapieziels

Angestrebte Information des 10. Schritts:
- Die Familienanamnese macht Krankheitsdisposition in bestimmten Funktionskreisen deutlich. Sie klärt Ressourcen und Belastungen in der Familie.

8.2.11 Letzte diagnostische Frage

Nachdem im längeren Kontakt gegenseitiges Vertrauen aufgebaut ist, schafft die letzte Frage noch einmal einen offenen, geschützten Raum des Austauschs (**Tab. 8.15**). Auch bei späteren Konsultationen muss immer wieder versucht werden, diesen Raum zu eröffnen.

Angestrebtes Ziel des 11. Schritts:
- Die Eltern erhalten die Möglichkeit, bisher zurückgehaltene sehr persönliche oder mit Scham behaftete Themen anzusprechen oder etwas mitzuteilen, was ihnen sehr am Herzen liegt.

8.2.12 Therapiewunsch

Abschließend werden die Therapieerwartungen des Kindes und seiner Eltern besprochen (**Tab. 8.16**). Vor allem bei Störungen mit mehreren Symptomen hat der Arzt häufig eine falsche Vorstellung davon, wo sich der Patient Besserung erhofft.

Angestrebtes Ziel des 12. Schritts:
- Zusammen mit Kind und Eltern wird herausgearbeitet, welche Veränderungen durch die Therapie angestrebt und subjektiv wichtig sind. Dies schafft die Basis für eine vertrauensvolle Mitarbeit der Familie während der Therapie.

8.3 Sehen

Das Sehen, mehr noch das liebevolle, mitfühlende Hinschauen mit offenem Herzen, begleitet die ganze Konsultation und der Arzt nimmt aufmerksam die eigenen ersten Reaktionen in den ersten Sekunden des Kontakts wahr. Am Anfang richtet ein erfahrener Therapeut oder Arzt den Blick nicht forschend auf das Kind, da es sich in dieser Situation aus Angst zurückziehen und verschließen könnte. Ein eher unfokussierter Blick auf das ganze System hilft, die gegenübersitzenden Menschen kennen zu lernen. Vertrauen in diesen ersten intuitiven Eindruck ist berechtigt, auch wenn er zunächst noch nicht vollständig einzuordnen ist.

8.3.1 Die Augen als Spiegel des *Shen*

Ist ein erster Kontakt hergestellt, können die Augen, die „Fenster zur Seele“, betrachtet und damit auch ein erster Kontakt auf tieferer Ebene hergestellt werden. Denn die Augen reflektieren den Geist (*Shen*), nicht nur den des Kindes, sondern auch den des Therapeuten.

- Kinder mit einem wachen starken Geist haben Glanz in den strahlenden Augen, sie reagieren interessiert auf ihre Umgebung, erscheinen vital und bewegen sich lebhaft, aber wohl koordiniert. Die Gesichtsfarbe ist rosig, die Haut gut genährt, die Atmung ist gleichmäßig. Dieses Kind ist gesund oder nur leicht erkrankt.
- Kinder mit einem schwachen, „abgestumpften“ Geist haben glanzlose, ausdruckslose Augen, reagieren wenig auf ihre Umgebung. Sie wirken oft traurig, interesselos, entsprechend bewegen sie sich nur ungern, können aber auch im Gegenteil fahrig und überaktiv erscheinen. Ist das Gesicht eher dunkel und stumpf und besonders wenn der Blick „wie abwesend“ erscheint, verweist das auf eine ernste Erkrankung. *Shen* und *Hun* drohen, das Kind zu verlassen.

- Sind die Augen trübe oder glasig, so spricht dies für einen pathogenen Restfaktor [7].

Angestrebte Information:
- Die Betrachtung der Augen ermöglicht eine Beurteilung des Geistes (*Shen*) und des Allgemeinzustandes des Kindes in Bezug auf Vitalität oder Schwäche.

8.3.2 Gesichtsfarbe

Neben den Augen, die den übergreifenden Zustand des *Shen* erkennen lassen, spiegelt das Gesicht am deutlichsten den aktuellen Zustand wieder (**Tab. 8.17**). Seine Verfärbung wechselt sehr schnell je nach dem aktuellen Gesundheitszustand. Im Gegensatz dazu verändert sich die kindliche Zunge oft nicht entsprechend dem Ausmaß der Erkrankung, und auch die Möglichkeiten der Pulstastung sind bei Kindern noch eingeschränkt.

Das Gesicht ist ein Spiegel des *Qi*, des Blutes und der inneren Organe. Die Chinesische Medizin sieht in den Farben auch Hinweise auf den zugeordneten, gestörten Funktionskreis.

Angestrebte Information:
- Über die Betrachtung des Gesichts kann der aktuelle Gesundheitszustand beurteilt werden.

8.3.3 Körperöffnungen, Zunge

Die Inspektion der neun Körperöffnungen ist ein wichtiger Teil der Untersuchung. Die eigentlichen sieben Sinnesöffnungen (Ohren, Augen, Nase, Mund und Zunge) sind bekanntlich den Funktionskreisen zugeordnet, die sich dort „öffnen". Hinzu kommen die zwei „*Yin*-Öffnungen" des Anus und der Urethra (und der Vagina bei Mädchen) (**Tab. 8.18–8.23**).

Angestrebte Information:
- Über ihre „Öffner" lassen die einzelnen Funktionskreise ihren energetischen Zustand nach außen erkennen. Das Zungenbild reflektiert den Zustand aller Funktionskreise.

8.3.4 Haut und Hautausschläge

Veränderungen der Haut reflektieren Störungen des Bluts, das die Haut nährt, und innerer Organe, besonders von Milz und Lunge (**Tab. 8.24**). Zu bedenken ist auch der psychosomatische Aspekt der Haut sowohl als Grenz- als auch Kontaktorgan im Funktionskreis Lunge.

Angestrebte Information:
- Über den Zustand der Haut können innere und äußere pathogene Faktoren, die Stärke der Abwehrenergie *Wei-Qi*, des Bluts und die der Milz und der Lunge beurteilt werden.

8.3.5 Körperhaltung und Verhalten

Störungen der Grundsubstanzen und Energieungleichgewichte in den Fünf Funktionskreisen können auch am Verhalten und der Körperhaltung abgelesen werden (**Tab. 8.25**). Die Angaben beruhen auf Scott [7].

Die Regionen der gestörten Körperhaltung entsprechen der vertikalen Anordnung der 3 Erwärmer und der Rücken-*Shu*-Punkte betroffener *Zang-Fu*-Organe. Bei einer Lungen-Schwäche (Oberer Erwärmer, *Shu*-Punkt der Lunge: Bl 13) ist z. B. die Haltung im Bereich der oberen Brustwirbelsäule beeinträchtigt.

Angestrebte Information:
- Hinweis auf Fülle- und Leere-Zustände in den *Zang-Fu*-Organen.

8.3.6 Stuhl und Urin

Angestrebte Information:
- Die Beurteilung des Stuhls und des Urins erlauben Rückschlüsse auf Fülle-/Leere- bzw. Hitze-/Kälte-Zustände (**Tab. 8.26**).

Tab. 8.17 Checkliste Augen und Gesichtsfarbe.

Symptom	Weitere Differenzierung	X	Diagnostische Bedeutung
Glanz der Augen	strahlend, mit Glanz	☐	ein kräftiger Geist (*Shen*), gesund
	ausdruckslos, glanzlos	☐	ein schwacher Geist (*Shen*), ernste Erkrankung
	trübe, glasig	☐	pathogener Restfaktor
rosiges Gesicht → gesundes Kind	rosig, strahlend, gut durchfeuchtet	☐	Gesundheit
rotes Gesicht → Hinweis auf Hitze	kräftig bis dunkelrot, krankes Kind	☐	pathogene Fülle-Hitze bei Fiebererkrankungen
	dunkelrot mit weißlicher Stirn	☐	innere Hitze bei Lungen-*Yin*-Mangel
	dunkelrot und eine gelblich-grüne Verfärbung um den Mund, sonst gesundes Kind	☐	Hitze bei akuter Nahrungsakkumulation oder aufsteigendem Leber-*Yang*
	rote Wangen, dauernd	☐	chronische Nahrungsakkumulation
	rote Wangen, nur nachmittags	☐	innere leere Hitze bei *Yin*-Leere
	rote Wange nur links	☐	Leber-Hitze
	rote Wange nur rechts	☐	Lungen-Hitze
blasses Gesicht → Hinweis auf Kälte oder Blut-Mangel	blass	☐	Kälteschädigung
	blass und glanzlos	☐	Blut-Leere
weißliches Gesicht → Hinweis auf *Qi*-Mangel	weißlich, düster	☐	*Qi*-Mangel, besonders der Lunge
	weißlich, klar	☐	*Yang*-Mangel
	weißlich und Schwellungen, z. B. der Augenlider	☐	*Qi*-Mangel mit Feuchtigkeit
	weiße Flecken auf den Wangen	☐	pathogener Restfaktor*
gelbliches Gesicht → Hinweis auf Milz-Leere	hellgelb	☐	Feuchte-Hitze
	stumpfes Gelb	☐	Feuchte-Kälte
	fahles, blasses Gelb	☐	anhaltender Milz-*Qi*-Mangel und Blut-Leere
grünliches Gesicht → Hinweis auf Leber-*Qi*-Stagnation	blau-grün gestaute Venen um und zwischen den Augen	☐	Leber-*Qi*-Stagnation, Schmerzen
dunkle Gesichtstönung → Hinweis auf Nieren-Leere	dunkler, schwärzlicher Teint	☐	Kälte bei Nieren-*Yang*-Mangel
	dunkle Augenhöhle und -ringe	☐	Nieren-Leere oder wässriger Schleim
blau-zyanotisches Gesicht → Hinweis auf Blut-Stase	mit Kälte-Zeichen	☐	Kälte mit *Qi*-Stagnation und Blut-Stase
	purpurblau mit Hitze-Zeichen	☐	Blut-Stase, Blut-Hitze
	zyanotisch mit blauen Lippen, Kurzatmigkeit	☐	Blockade des Lungen-*Qi* und Blut-Stase
Shan Gen – Wurzel des Berges (zwischen den Augenwinkeln oberhalb der Nasenwurzel)	sichtbare Vene, quer oder schräg verlaufend	☐	Milz-*Qi*-Mangel

* Die lymphatische Zirkulation ist behindert und die Haut wird nicht ausreichend ernährt.

Tab. 8.18 Checklisten Körperöffnungen, Augen.

Körperöffnung	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Augen Funktionskreis Leber	klar, glänzend, strahlend (Ausstrahlung)	☐	gesund, starker Geist (*Shen*)
	glanzlos, ausdruckslos, wie abwesend	☐	geschwächter Geist (*Shen*)
	trüb, glasig	☐	pathogener Restfaktor
	rote Skleren	☐	Wind-Hitze, innere Hitze
	gelbe Skleren	☐	innere Feuchte-Hitze im Mittleren Erwärmer
	trockene Augen	☐	Leber-*Yin*-Mangel
	wässrige Augen	☐	Wind-Feuchtigkeit
	eitriges Sekret	☐	äußere Feuchte-Hitze oder aufsteigender innerer Schleim
	verengte/erweiterte Pupillen	☐	Nieren-*Qi*-Mangel, Koma, Vergiftung
	geschwollene Unterlider	☐	Nieren- oder Milz-Leere mit Feuchtigkeitsansammlung
	dunkle Augenringe	☐	Nieren-*Yin*-Mangel (rote Wangen) Nieren-*Yang*-Mangel (weiße Wangen)
	bläuliche Hautverfärbung zwischen den Augen (Nasenwurzel)	☐	Nieren-Leere, z. B. nach emotionalem Schock, evtl. auch vorgeburtlich, evtl. auch mit ängstlichem Blick

Tab. 8.19 Checklisten Körperöffnungen, Nase.

Körperöffnung	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Nase Funktionskreis Lunge	feuchte Schleimhaut mit wenig klarer Flüssigkeit	☐	gesund
	Ausfluss wässrig	☐	Wind-Kälte, Feuchtigkeit
	Ausfluss dick-weiß	☐	Schleim
	Ausfluss gelb-dick	☐	Wind-Hitze, Feuchte-Hitze
	Nasenflügeln	☐	Lungen-*Qi*-Mangel oder Lungen-Hitze
	trockene Nase	☐	Lungen-Hitze, Wind-Hitze
	Nasenbluten	☐	Lungen-Hitze (bei Infekt), Magen-Hitze (evtl. bei fettem, scharfem Essen)

Tab. 8.20 Checklisten Körperöffnungen, Ohren.

Körperöffnung	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Ohren Funktionskreis Nieren	Ohrmuschel rosig, fleischig, Gehörgang trocken, einsehbar	☐	gesund
	tief sitzende, kleine Ohren	☐	Nieren-*Jing*-Mangel, schwache Konstitution
	seröser Ausfluss	☐	Milz-*Qi*-Mangel, Feuchtigkeit
	weißlicher Ausfluss	☐	Milz-*Qi*-Mangel, Schleim
	eitriger Ausfluss, Juckreiz	☐	Wind-Hitze, Feuchte-Hitze in der Gallenblasen-, 3-Erwärmer- oder Dünndarm-Leitbahn, Nahrungsstagnation, pathogener Restfaktor
	postaurikuläre Lymphdrüsen	☐	Wind-Hitze in der Gallenblasen-Leitbahn

Tab. 8.21 Checklisten Körperöffnungen, Mund.

Körperöffnung	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Mund Funktionskreis Milz	feuchte Schleimhaut, rosig	☐	gesund
	Rötung Zahnfleisch und/oder Gaumen	☐	Magen-Hitze
	– zusätzlich Blutung	☐	Magen-Feuer
	Rötung Tonsillen und Rachen	☐	Wind-Hitze, Magen-Hitze, *Yin*-Mangel
	Entzündung der Zunge	☐	Herz-Hitze
	Aphthen	☐	Herz-Feuer, Magen-Feuer, Feuchte-Hitze in Milz und Magen
	Karies	☐	Magen-Feuer, Feuchte-Hitze der Milz
	Sabbern	☐	Feuchtigkeit, evtl. Milz-Schwäche
	offener Mund	☐	*Qi*-Mangel, evtl. mentale Störung
	blasse Lippen	☐	Mangel-Kälte
	tiefrote Lippen, trocken	☐	Fülle-Hitze, Mangel an Körperflüssigkeiten
	dunkelrote Lippen, weißliches Gesicht	☐	Fülle-Hitze, pathogener Restfaktor
	verzögerter Zahndurchbruch	☐	Nieren-*Qi*-Mangel

Tab. 8.22 Checklisten Körperöffnungen, Zunge.

Körperöffnung		**Befund**	**X**	**Diagnostische Bedeutung**
Zunge Funktionskreis Herz	Die Zungendiagnostik bei Kindern bietet nicht das differenzierte Bild des Erwachsenen. Auch bei schweren Erkrankungen kann der Zungenbefund völlig normal sein.			
	weich und beweglich, feucht, rosig[1], kaum bis dünner weißer Belag		☐	gesund
	Zungenkörper	rote Zungenspitze Zittern der Zunge	☐ ☐	Wind-Hitze mentale Unruhe, Erregung (unruhiger Geist [*Shen*])
		Rötung der ganzen Zunge	☐	Fülle-Hitze, bei starker Rötung Nähr- und Blut-Ebene betroffen
		tiefrote Himbeerzunge	☐	toxische Hitze im Blut, Erschöpfung des *Yin*
		blauviolett und/oder gestaute Venen	☐	Blut-Stase
		blasse Zunge	☐	*Qi*-Mangel, Blut-Mangel, Kälte
	Zungenbelag [2]	dünn gelb	☐	äußere Hitze
		dick gelb	☐	meist Nahrungsstagnation mit innerer Hitze
		gelb und schmierig	☐	Hitze und Feuchtigkeit/Schleim
		weiß	☐	äußere Kälte
		weiß und schmierig	☐	Kälte und Feuchtigkeit/Schleim
		spärlich bis fehlend, Zunge trocken	☐	*Yin*-Mangel
		Landkartenzunge – konstant – geht und kommt	 ☐ ☐	 Nieren-*Yin*-Mangel, Magen-*Yin*-Mangel, evtl. Parasiten Milz-*Qi*-Mangel bei Gastroenteritis

[1] Bei Kindern erscheint die normale Zunge etwas röter als bei Erwachsenen.

[2] Die Beurteilung des Zungenbelags ist bei Kindern unzuverlässig. Auch bei Kälte und Feuchtigkeit ist der Belag oft normal dünn und weiß. Andererseits haben Säuglinge manchmal aufgrund der Milchnahrung einen milchig-weißen Belag, auch wenn sie gesund sind.

Tab. 8.23 Checklisten Körperöffnungen, *Yin*-Öffnungen.

Körperöffnung		Befund	X	Diagnostische Bedeutung
zwei *Yin*-Öffnungen		Schleimhäute rosig, feucht, Haut reizlos, leichter Tonus des Skrotums	☐	gesund
	Anus	wund, gereizt	☐	Hitze im Darm
		Windelausschlag trotz guter Hygiene	☐	Feuchte-Hitze in der Leber-Leitbahn, oft bei Nahrungsakkumulation
	Junge: Urethra und Genitale	schlaffes Skrotum Leistenbruch	☐ ☐	Nieren-*Qi*-Mangel Milz-*Qi*-Mangel
	Mädchen: Urethra und Vagina	dunkle Rötung der Schamlippen, Feuchtigkeit	☐	Feuchte-Hitze im Unteren Erwärmer

Tab. 8.24 Checkliste Veränderungen der Haut.

Befund	X	Diagnostische Bedeutung
rosig, schimmernd, gut befeuchtet	☐	gesunde Haut
Ödem des Gesichts	☐	Milz-, Lungen-*Qi*-Mangel, evtl. auch Nieren-*Yang*-Mangel
trocken-schuppend	☐	pathogener Faktor Trockenheit, Blut-Mangel
Exanthem makulös	☐	*Qi*-Stagnation, pathogene Hitze
Exanthem papulös	☐	Wind-Hitze, Blut-Hitze, Blut-Stase
Exanthem vesikulär, nässend	☐	Feuchte-Hitze
Pusteln, Eiterabsonderung	☐	Hitze-Toxine
Erosionen	☐	Feuchte-Hitze
Krusten	☐	Feuchte-Hitze, Hitze-Toxine
Risse	☐	Trockenheit, Blut-Mangel, Hitze
Lichenifikation	☐	Blut-Mangel, Blut-Stase mit Trockenheit
Quaddeln	☐	Wind-Hitze oder Wind-Kälte
Juckreiz	☐	Wind, Stagnation von Blut und *Qi* mit Hitzebildung
violett, Einblutungen	☐	Hitze oder Hitze-Toxin, Blut-Stase, Milz kontrolliert das Blut nicht

Tab. 8.25 Checkliste Veränderungen der Körperhaltung und des Verhaltens nach Scott [7].

Befund	X	Diagnostische Bedeutung
relativ großer Gehirnschädel	☐	*Qi* verstärkt im Gehirn, Körper eher schwach und blass
insgesamt gekrümmter Rücken	☐	allgemeiner *Qi*-Mangel
verstärkte Kyphose der oberen Thoraxwirbelsäule, vorgeneigt, vorgezogene Schultern	☐	Lungen-Leere (Oberer Erwärmer)
untere Thoraxwirbelsäule eher eingezogen	☐	Milz-Leere, schwache Verdauung (Mittlerer Erwärmer)
verstärkte Lordose der lumbalen Wirbelsäule	☐	Nieren-Leere (Unterer Erwärmer)
schönes Aussehen, aber ungezügeltes Temperament, panische Ängste	☐	Wasser (Niere) kontrolliert Feuer (Herz) nicht
zusammengesunkene Haltung, kann nicht länger aufrecht sitzen	☐	allgemeine Schwäche, *Qi*-Mangel
zierlicher Körper, normal großer Kopf	☐	Fehl- oder Mangelernährung, Milz-*Qi*-Mangel
schüchtern	☐	*Qi*-Mangel: zu wenig Energie, um neue Situationen zu bewältigen
aggressiv	☐	*Yang*-Energie-Überschuss, evtl. Hitze
großzügig, freigiebig	☐	reichlich Energie, bei innerem Ungleichgewicht besteht Gefahr der Überhitzung
unruhig	☐ ☐	Hitze bei rotem Gesicht Überreizung bei *Qi*-/Blut-Mangel mit blassem Gesicht
passiv	☐	*Qi*-Mangel

Tab. 8.26 Checkliste Stuhl und Urin.

Ausscheidung	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Stuhl	gelb, weich	☐	normaler Säuglingsstuhl
	breiiger Stuhl	☐	Milz-*Qi*-Mangel, Nahrungsakkumulation
	hell, geruchlos	☐	Kälte
	hell, stinkend	☐	Kälte-Feuchtigkeit
	grün, nicht besonders riechend	☐	Wind-Kälte, Nahrungsakkumulation bei Überernährung
	dünn, wässrig, weißliche Bestandteile	☐	fortgeschrittener Milz-Mangel bei Überernährung
	helle Klumpen	☐	Stagnation im Magen
	wässrig und gelb bis dunkel, übelriechend	☐	Obstruktion durch Feuchte-Hitze
	unregelmäßig, dann locker und übelriechend	☐	Nahrungsakkumulation
	trocken, bröckelig	☐	Fülle-Hitze oder *Yin*-Mangel-Hitze
	unverdaute Nahrung im Stuhl	☐	Milz-*Qi*-Mangel
	glänzende Stühle	☐	Schleim
	Obstipation • trocken, dunkel • breiig, kaum Peristaltik	 ☐ ☐	 Hitze im *Yang Ming*, *Yin*-Defizit Flüssigkeitsmangel *Qi*-Leere im Dickdarm
	blutig-schleimig	☐	Feuchte-Hitze und Feuer-Toxin im Darm
	eitrig	☐	Feuchte-Hitze
Urin	hellgelb, klar	☐	gesund
	dunkel, kräftig gelb, schmerzhaft	☐	Feuchte-Hitze
	trüb-milchig	☐	Milz-*Yang*-Mangel, unregelmäßige Ernährung

Tab. 8.**27** Checkliste Befund an der Fingervene.

Befund an der Fingervene		X	Diagnostische Bedeutung
	nicht sichtbar oder nur bis vor das Wind-Tor	☐	gesund
Länge nach distal	bis über das Wind-Tor, aber endet vor dem *Qi*-Tor	☐	leichte Erkrankung durch äußere pathogene Faktoren
	bis über das *Qi*-Tor, aber endet vor dem Lebens-Tor	☐	schwere, ins Innere eingedrungene Erkrankung
	bis über das Lebens-Tor hinaus	☐	lebensbedrohliche innere Erkrankung
Breite	breit	☐	Fülle-Zustand (meist äußerer pathogener Faktor)
	schmal	☐	Leere-Zustand
Farbe	kräftig rot	☐	Hitze
	livid, dunkel	☐	Blut-Stase
	blass, hellrot	☐	*Qi*- und Blut-Mangel, Kälte
Druckreaktion	langsames Wiedererscheinen	☐	Leere
	schnelles Wiedererscheinen	☐	Fülle

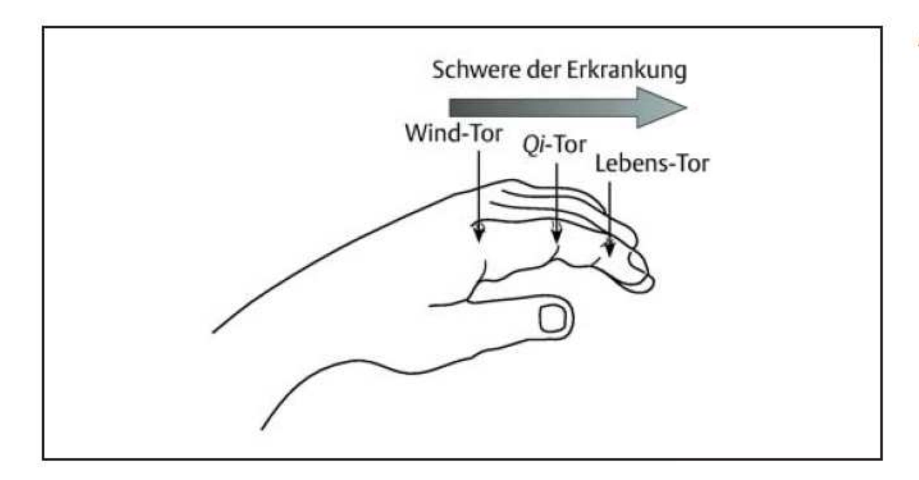


Abb. 8.1 Fingervene

8.3.7 Beurteilung der Fingervene

Als Ersatz für die bei kleinen Kindern nicht durchführbare Pulsdiagnose kann man bei Kindern bis drei Jahren mit eingeschränkter Aussagekraft ein feines Kapillargefäß an der Daumenseite des Zeigefingers zwischen Di 4 und Di 1 untersuchen (Tab. 8.**27**). Ein Fehlen der Vene schließt eine Erkrankung aber nicht aus!

Angestrebte Information:

- (eingeschränkter) Ersatz für die Pulsdiagnose bei Kleinkindern

Vor der Untersuchung an gutem Licht wird der Finger mehrmals entlang der Dickdarm-Leitbahn von distal her ausgestrichen.

Bei der nachfolgenden Betrachtung werden drei Regionen unterschieden (**Abb. 8.1**):

- **Wind-Tor**, entsprechend dem Zeigefingergrundgelenk
- ***Qi*-Tor**, entsprechend dem proximalen Interphalangealgelenk
- **Lebens-Tor**, entsprechend dem distalen Interphalangealgelenk

8.4 Hören und Riechen

Angestrebte Information:
- Akustische Signale und der Geruch geben einen Hinweis auf Fülle- und Leere-Zustände von *Yang*, *Qi* und *Yin* (**Tab. 8.28**).

8.5 Fühlen

Mit dem Fühlen und Tasten tritt der Untersuchende in unmittelbaren Kontakt zum Kind, dringt damit jedoch gleichzeitig in den persönlichen Raum des Kindes ein. Deshalb sollte diese Untersuchungsart am Ende stehen, nachdem das Kind Vertrauen zum Arzt aufbauen konnte. Der eigene Körper wird dabei vom Arzt als Untersuchungsinstrument eingesetzt. So ist es wichtig, sich zuvor noch einmal (wie auch schon zu Beginn der Konsultation) innerlich zu klären und von eigenen Erwartungen an das Kind frei zu machen.

Angestrebte Information:
- Das *Qi* des Untersuchers tritt in Kontakt mit dem *Qi* des Kindes. So kann man – bei entsprechend geschulter Sensibilität – direkte Aussagen über die energetische Situation des Kindes erhalten.

Eine ärgerliche, heftige Abwehr während der Untersuchung ist eher als ein Zeichen starker Energie zu werten, während ein energieschwaches Kind die Untersuchung eher still über sich ergehen lassen wird. Es werden bestimmte Körperregionen und beim älteren Kind die Pulse ertastet.

8.5.1 Fühlen und Tasten der Körperregionen

Siehe **Tab. 8.29**, S. 103f.

8.5.2 Pulsdiagnostik

Die Pulstastung ist bei Kindern ab drei Jahren mit der **Ein-Finger-Methode** eingeschränkt möglich. Mit dem Zeigefinger leicht nach oben und unten rollend werden alle drei Taststellen erfasst. So kann man die Geschwindigkeit des Pulses prüfen und starke und schwache sowie oberflächliche und tiefe Pulse unterscheiden. Ab etwa sechs Jahren kann dann der Puls wie bei Erwachsenen getastet und die Qualitäten entsprechend beurteilt werden (**Tab. 8.30**). Zu Einzelheiten der Pulstastung wird auf einschlägige Lehrbücher verwiesen. Zu beachten ist allerdings die erhöhte **Pulsfrequenz bei Kindern**, die zudem sehr vom Erregungszustand abhängt.
- Bei Neugeborenen: ca. 120–140/min. (ca. 7–8 Schläge pro Atemzug eines Erwachsenen)
- bei Dreijährigen: ca. 100–120/min. (ca. 6–7 Schläge pro Atemzug eines Erwachsenen)
- bei Fünfjährigen: ca. 80–90/min. (ca. 5 Schläge pro Atemzug eines Erwachsenen)

Tab. 8.28 Checkliste Stimme, Sprache, Atmung und Geruch.

	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Stimme	kräftig	☐	gesundes Kind oder Fülle
	schwach, leise	☐	Lungen-*Qi*-Mangel (Lungen-*Qi* kontrolliert die Stärke der Stimme)
	für das Alter zu tief	☐	Nieren-Leere (Nieren-Essenz kontrolliert die Klangfarbe)
	heiser	☐	Wind-Hitze, Trockenheit bei *Yin*-Mangel
	Stimmverlust	☐	äußere pathogene Faktoren, *Yin*-Mangel
Sprache	normale Sprachentwicklung	☐	gesundes Nieren- und Milz-*Qi*
	deutliche Sprache	☐	gesundes Herz-*Qi*
	verzögerte Sprachentwicklung	☐	Nieren- und Milz-*Qi*-Mangel
	unaufhörliches, aber verständliches Reden	☐	Hitze greift das Herz an
	zusammenhangloses Reden	☐	Verwirrung des Geistes (*Shen*), pathogene Hitze im *Yang-Ming*-Stadium oder auf der Nähr-*Qi*-Ebene
	vergisst Wörter, schlechte Grammatik, Sprachentwicklungsstörung	☐	Schleim benebelt das Herz, oder Hirnschädigung
Husten und Atmung	starker Husten • mit dünnem, weißem Sputum • mit dickem, gelben Sputum	☐ ☐ ☐	Fülle, äußerer pathogener Faktor Wind-Kälte, oder Schleim-Retention in der Lunge Wind-Hitze, oder Schleim-Hitze-Retention
	schwacher Husten	☐	Leere
	gurgelnder Husten	☐	Schleim bei Milz-*Qi*-Mangel
	trockener Husten	☐	Lungen-Trockenheit, *Yin*-Mangel
	akute Dyspnoe, Ausatmung erschwert	☐	äußere pathogene Faktoren
	chronische Dyspnoe, erschwertes Einatmen	☐	Lungen-*Qi*-Mangel, Niere ergreift nicht das Lungen-*Qi*
	Mundatmung	☐	Schleim, vergrößerte Adenoide bei pathogenem Restfaktor
Geruch	Aufstoßen und Geruch nach faulen Eiern	☐	Nahrungsakkumulation
	übler Mundgeruch	☐	Magen-Hitze
	Stuhl oder Urin riecht faulig	☐	Feuchte-Hitze (Infektion)
	säuerliche Stühle	☐	Überessen
	geruchloser Stuhl und Urin	☐	Milz-*Qi*-Mangel
	reichlich geruchloser Urin	☐	Nieren-*Yang*-Mangel

Tab. 8.29 Checkliste Fühlen und Tasten der Körperregionen.

Region	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Haut allgemein	weich und warm	☐	normal
	Kälte, evtl. mit Schwitzen	☐	*Yang*-Mangel, *Wei-Qi*-Mangel
	heiß	☐	Fieber bei pathologischer Fülle durch äußere pathogene Faktoren
	verdickt, schwammig, klumpig, Delle auf Druck	☐	Feuchtigkeit, Schleim
	palpable, undeutlich begrenzte Masse	☐	*Qi*-Stagnation
	palpable, fixierte, schmerzhafte Masse	☐	Blut-Stase
Handflächen und Fußsohlen	heiß	☐	*Yin*-Leere, Hitze durch Fülle im *Yang-Ming*-Stadium
	kalt	☐	Nieren-*Yang*-Mangel, auch *Qi*-Stagnation
Abdomen (Abb. 8.**2**)	kühl	☐	Kälte oder Leere
	überwärmt	☐	Hitze oder Fülle
	gebläht, geschwollen	☐	Nahrungsstagnation oder Flüssigkeitsansammlung
	Schmerz, Druck bessert	☐	Leere
	Schmerz, Druck verschlechtert	☐	Fülle
	Unterbauch angespannt	☐	Nieren-/Blasenschwäche
	Alarm-*Mu*-Punkte und Testzonen der *Zang-Fu* nach YNSA: Verquellung, Defizit, Druckschmerz	☐	Erkrankung der entsprechenden inneren Organe
Kopf	Fontanelle zu spät geschlossen	☐	Nieren-*Qi*-/Essenz-Leere
	vorgewölbt	☐	aufsteigendes Feuer oder Feuchte-Hitze im Gehirn (Meningitis)
	eingesunken	☐	*Yin*-Flüssigkeits-Mangel, *Yang*-Überschuss
Rücken	Kälte der Rücken-*Shu*-Punkte bzw. der 3-Erwärmer-Etagen	☐	Mangel in den entsprechenden Funktionskreisen
	Wärme und/oder Verquellung und/oder Druckschmerz der *Shu*-Punkte bzw. der 3-Erwärmer-Etagen	☐	*Qi*-Stau, Fülle innerer Organe, besonders der entsprechenden *Zang*-Speicherorgane
	schwacher Muskeltonus und verstärkte Lordose lumbal	☐	Nieren-Leere
	insgesamt gekrümmter Rücken	☐	*Qi*-Mangel
Arme und Beine	gut ausgeprägte Muskulatur, kräftiger Tonus	☐	kräftiges *Qi*
	dünne Muskulatur, verringerter Muskeltonus	☐	*Qi*-Mangel, besonders der Milz
	erhöhter Muskeltonus	☐	Leber-*Yin*-Mangel
	schwammig	☐	Feuchtigkeit, Schleim

Tab. 8.29 Checkliste Fühlen und Tasten der Körperregionen. (Fortsetzung)

Region	Befund	X	Diagnostische Bedeutung
Lymphdrüsen	vergrößert bei Fieber	☐	äußerer pathogener Faktor
	vergrößert ohne Druckschmerz	☐	pathogener Restfaktor, Schleim
	vergrößert mit Rötung, Druckschmerz	☐	Schleim-Hitze
	derb, hart	☐	verdichteter Schleim
Leitbahnen	verquollene, schmerzhafte Akupunkturpunkte	☐	*Qi*-Stagantion
	leere, eingesunkene Akupunkturpunkte	☐	*Qi*-Leere, auch im zugeordneten Organ

Tab. 8.30 Checkliste Pulsqualität.

Pulsqualität		X	Diagnostische Bedeutung
glatt, kräftig, mäßig schnell und regelmäßig		☐	normaler Puls
voll		☐	Fülle von Blut oder *Qi*, kräftige Abwehr bei äußerer Erkrankung (Fülle)
leer		☐	Mangel von Blut oder *Qi*
schnell, etwa 8–9 Schläge/Atemzug		☐	Hitze
langsam, etwa 4–5 Schläge/Atemzug		☐	Kälte
oberflächlich	voll	☐	äußere Erkrankung, Fülle durch pathogene Faktoren
	leer	☐	*Yin*-Mangel lässt *Yang* an die Oberfläche steigen
tief	voll	☐	innere Erkrankung mit Fülle
	leer	☐	innere Erkrankung mit Leere
schlüpfrig-rollend		☐	Schleim, Nahrungsretention
gespannt, drahtig		☐	Schmerzen, Leber-*Qi*-Stagnation

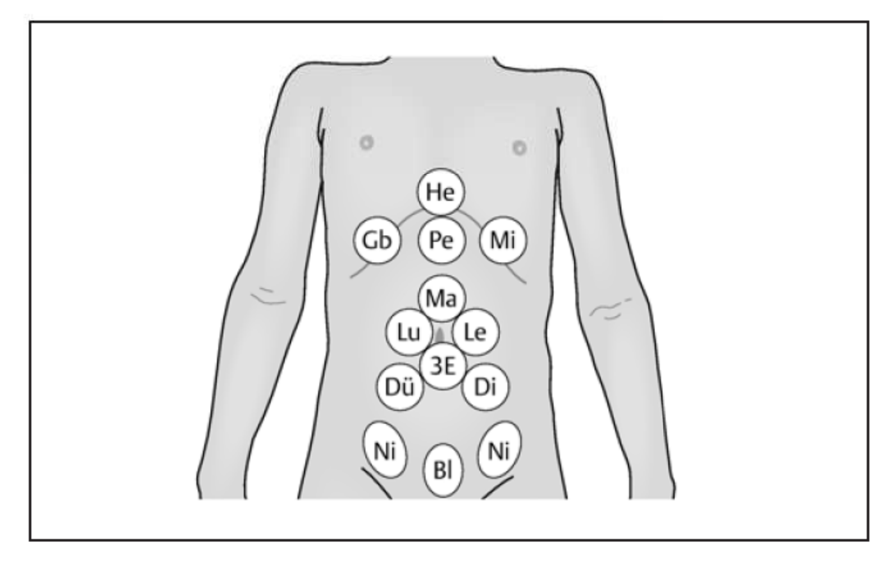


Abb. 8.2 Lage der Test-Zonen der *Zang-Fu*-Organe entsprechend der YNSA (neue Schädelakupunktur nach Yamamoto).

9 Die integrale Diagnose

Rainer Bohlayer

9.1 Die fünf diagnostischen Schritte

Nach Abschluss der Befragung und Untersuchung wird die Vielzahl der erhobenen Daten in einer inneren Gesamtschau geordnet, die Syndromdiagnose gestellt und die Therapieprinzipien formuliert. Dabei hat sich ein systematisches Vorgehen in **fünf aufeinander aufbauenden** Schritten bewährt (**Tab. 9.1**):

- Zunächst wird die aktuelle Syndromdiagnose für den **gegenwärtigen** Zeitpunkt nach den Prinzipien der klassischen Chinesischen Medizin erstellt (Schritt 1 und 2),
- dann erweitert sich der Blickwinkel auf **körperliche** und **entwicklungspsychologische Aspekte der bisherigen Lebensgeschichte**, um den Verlauf der Erkrankung seit dem Zeitpunkt ihrer Entstehung in der Vergangenheit bis in die Gegenwart und ihre Prognose für die Zukunft umfassender beurteilen zu können (Schritt 3 bis 5).

> Das Ergebnis dieses schrittweise in die Vergangenheit gerichteten Vorgehens bezeichnet der Autor als ***„Integrale Diagnose"***, da die beiden diagnostischen Anteile zusammen „ein Ganzes ausmachen". Dieses erfasst und würdigt den kranken Menschen in seinem sozialen und biographischen Kontext.

Die ergänzend durchgeführten Diagnoseschritte 3 bis 5 weisen über die klassische Chinesische Medizin hinaus. Diese kennt zwar auch für die Primärerkrankung in der Vergangenheit den Begriff der Wurzel *(Ben)*. Sie betrachtet jedoch nicht deren Auswirkung auf die weitere psycho-emotionale Entwicklung, sondern nur auf den Verlauf der Erkrankung (**Abb. 9.1**).

Besonders bei einer chronischen oder chronisch-rezidivierenden Erkrankung wird an diesem Punkt der Überlegungen das in Kap. 4 vorgestellte holistische Fünf-Phasenmodell der Entwicklung („Phase-in-der-PHASE") miteinbezogen. Damit will man zu einem umfassenderen Verständnis des Krankheitsverlaufs sowie der verborgenen tiefer liegenden Ursachen des zuvor diagnostizierten Syndrommusters gelangen. Zunächst werden die wesentlichen Aspekte der aktuellen Erkrankung in Bezug gesetzt zur gegenwärtigen Entwicklungsphase des Kindes. Anschließend werden rückblickend die Entstehung und der Wandel der Symptome vor dem Hintergrund der bisherigen Lebens- und Entwicklungsgeschichte und der familiären und sozialen Umwelt betrachtet. Es entsteht ein umfassendes, lebendiges Bild des Patienten in seiner Krankheit. Ein daraus abgeleiteter mehrdimensionaler Therapieansatz verbessert die Aussicht auf einen nachhaltigen Behandlungserfolg.

Im Folgenden wird das konkrete Vorgehen in fünf diagnostischen Schritten dargestellt und mit einem Fallbeispiel verdeutlicht.

1. Schritt: Zunächst werden die aktuell erhobenen Befunde nach ihrer Bedeutsamkeit für das Gesamtbild gewichtet und die hauptsächlich betroffenen Funktionskreise bestimmt. Es wird so die Gefahr vermieden, bei einer Vielzahl von Einzelsymptomen alle Funktionskreise als gestört einzuordnen und nebensächliche oder sekundäre Krankheitssymptome zu behandeln.

2. Schritt: Die Chinesische Medizin kennt verschiedene, hier aus Platzgründen nicht weiter auszuführende Ordnungssysteme:

- die acht diagnostischen Prinzipien *Ba-Gang*
- die pathogenen Faktoren
- die Zuordnung zu den Leitbahnen
- die Syndrome nach den inneren Organen, *Zang-Fu*
- Disharmonien der Grundsubstanzen *Qi*, Blut und Körperflüssigkeiten
- das Sechs-Schichten-Modell, *Shang-Han-Lun*
- das Vier-Schichten-Modell, *Wen-Bing-Lun*

Mit einem oder mehreren dieser Ordnungssysteme können die nach Schritt 1 noch verbleibenden wesentlichen Befunde und anamnestischen Angaben **differenzialdiagnostisch** geordnet und zu einem **Syndrommuster** zusammengefasst werden.

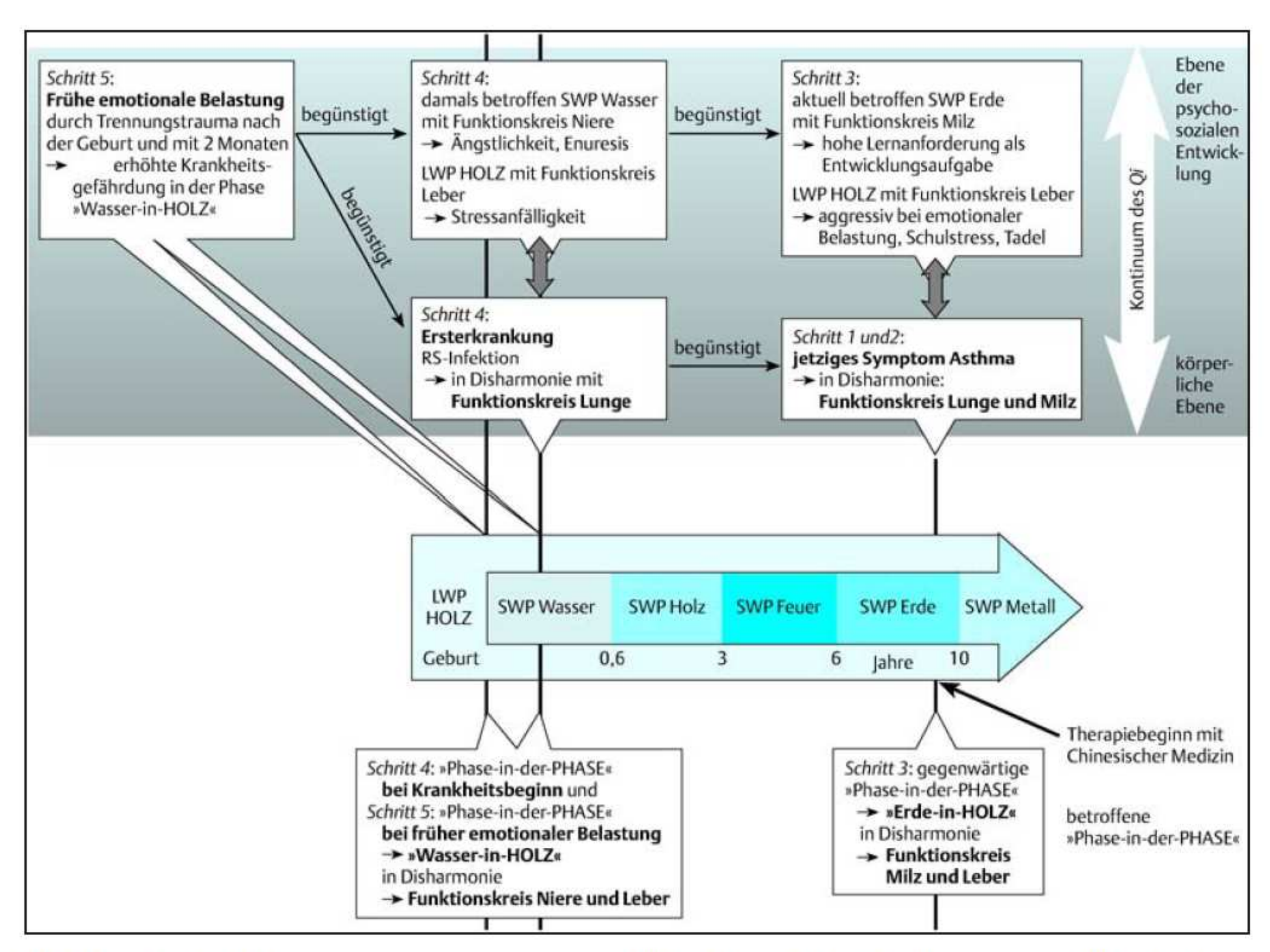


Abb. 9.1 Die fünf Schritte zur integralen Diagnose am Fallbeispiel Kai. Mitte: Die „Phasen-in-der-PHASE" mit den Sekundär-Wandlungsphasen (SWP) Wasser bis Metall in der Leit-Wandlungsphase (LWP) Holz von Geburt bis 12 Jahre; oben: die körperliche und darüber die emotionale Ebene der Erkrankung, miteinander verwoben im Kontinuum des *Qi*; unten: die betroffenen „Phasen-in-der-PHASE" und die geschwächten Funktionskreise zum Zeitpunkt der ersten emotionalen Belastung (Geburt), der Ersterkrankung (2 Monate) und zum gegenwärtigen Zeitpunkt (9 Jahre).

Tab. 9.1 Die fünf Schritte zur integralen Diagnose im Überblick.

Methode	Schritt	Inhalt	Zeitpunkt
klassische Chinesische Medizin	1. Schritt	Gewichtung der Symptome → die hauptsächlich betroffenen Funktionskreise	Gegenwart
	2. Schritt	Differenzialdiagnose → aktuelle Syndromdiagnose	
holistisches Fünf-Phasen-Modell der Entwicklung	3. Schritt	Bestimmung der aktuellen „Phase-in-der-PHASE" der Entwicklung	
	4. Schritt ↕	Bestimmung der „Phase-in-der-PHASE" zum Zeitpunkt der ersten Erkrankung	Vergangenheit
	5. Schritt	Bestimmung der „Phase-in-der-PHASE" zum Zeitpunkt emotionaler Belastungen oder Entwicklungsstörungen vor der ersten Erkrankung und/oder zeitgleich mit dieser	

Für die Praxis
Die von diesem Syndrommuster aktuell betroffenen Funktionskreise und Substanzen stehen im Vordergrund der Therapie.

3. Schritt: Gemäß dem holistischen Modell der Entwicklung kann nun bestimmt werden, in welcher „Phase-in-der-PHASE", also in welcher Leit- und Sekundär-Wandlungsphase das erkrankte Kind gegenwärtig lebt. Die spezifischen Energien dieser Wandlungsphasen und der zugeordneten Funktionskreise werden durch die anstehenden Entwicklungsaufgaben in der gegenwärtigen Alterstufe besonders beansprucht. Sie sind deshalb störanfällig. Eine Erkrankung in dieser Zeitphase belastet sie zusätzlich und gefährdet den ungestörten Fortgang der Entwicklung. Diese Funktionskreise müssen zusätzlich zur Therapie nach Schritt 2 therapeutisch unterstützt werden.

4. Schritt: Nun wird die Leit- und Sekundär-Wandlungsphase für den Zeitpunkt der ersten Erkrankung in der Vergangenheit bestimmt, auch wenn die erste Krankheit in einer frühen Lebensphase anderer Art war als die heutige (z. B. heute Asthma, jedoch eine Nahrungsmittelallergie als erste Erkrankung im Säuglingsalter).
Die spezifischen Energien dieser Wandlungsphasen und der entsprechenden, zugeordneten Funktionskreise wurden damals verletzt und sind seither geschwächt. So wurde das Kind zeitgleich zur Ersterkrankung auch emotional verwundbarer, und diese Energien stehen seither nur eingeschränkt zur Unterstützung der körperlichen und emotionalen Entwicklung zur Verfügung. Sie müssen daher ebenfalls gestärkt werden.

Diese Betrachtungsweise macht deutlich, dass jede Krankheit von ihrem ersten Auftreten an und im ganzen weiteren Verlauf die psychische Entwicklung beeinträchtigen kann. Die Genese emotionaler Störungen und Entwicklungsprobleme kann besser verstanden werden und es können Anhaltspunkte gewonnen werden, wie die Behandlung mit Chinesischer Medizin eine Psychotherapie oder Entwicklungsförderung sinnvoll ergänzen kann.

Wichtig: Auch für den Zeitpunkt der ersten Erkrankung werden analog zu Schritt 1 und 2 die damals von der Ersterkrankung betroffenen Funktionskreise bestimmt, die seither mit hoher Wahrscheinlichkeit geschwächt sind (im obigen Beispiel der Nahrungsmittelallergie der Funktionskreis Milz).

5. Schritt: Es wird geklärt, ob das Kind vor der ersten Erkrankung und/oder zeitgleich mit dieser entweder emotionalen Belastungen oder Traumata im System der Familie und der sozialen Umwelt ausgesetzt war oder anstehende Entwicklungsschritte nicht bewältigen konnte. Auch für diesen Zeitpunkt wird die Leit- und Sekundär-Wandlungsphase bestimmt. Daraus kann abgeleitet werden, welche spezifischen Wandlungsphasenenergien und damit welche Stufen der körperlichen, geistigen und tiefenpsychologischen Entwicklung negativ beeinflusst wurden. Das Kind wurde empfänglich für die erste Erkrankung nach Schritt 4.

Dieser Schritt erleichtert es, den **tiefer liegenden Ursprung** (nicht die kausale „Ursache") der Erkrankung zu erkennen („Warum erkrankte das Kind erstmalig gerade zu diesem Zeitpunkt, in dieser Phase?") und therapeutisch mit einzubeziehen.

Die Schritte 4 und 5 werden hier zur besseren Übersicht und wegen der Wichtigkeit beider Überlegungen formal nacheinander dargestellt: Zunächst wird im Schritt 4 die Auswirkung der ersten Erkrankung auf die Entwicklung und die emotionalen und tiefenpsychologischen Strukturen herausgearbeitet. Im Schritt 5 wird dann in umgekehrter Denkrichtung die Bedeutung von Entwicklungsstörungen oder emotionaler Traumata für den Ausbruch der ersten Erkrankung geklärt. Im praktischen Vorgehen sind beide Schritte jedoch nicht streng zu trennen, besonders wenn eine psychische Belastung und die erste Krankheitsmanifestation praktisch zeitgleich auftreten. Denn dann sind die in Schritt 4 und 5 bestimmten „Phasen-in-der-PHASE" identisch. Um alle Aspekte des Krankseins zu würdigen, ist es aber wichtig, beide Gedankengänge zu verfolgen.

Memo Chinesische Medizin
Gleiches gilt für den gedanklichen Ansatz der Chinesischen Medizin: sie unterscheidet bekanntlich nicht körperliche Ursache und psychische Auswirkung bzw. psychischen Auslöser und körperliche Folgeerkrankung, sondern betrachtet beides als Manifestationen einer Disharmonie lediglich auf verschiedenen Ebenen im Kontinuum des *Qi*. Es zeigt sich nie eine psychische oder eine körperliche Manifestationen allein. Ähnlich zu *Yin* und *Yang* hängen sie voneinander ab und bringen einander hervor.

9.2 Fallbeispiel und Diagnoseschema

Die fünf diagnostischen Schritte werden nun exemplarisch an einem Fallbeispiel durchgeführt und übersichtlich in ein Diagnoseschema eingetragen.

9.2.1 Fallbeispiel Kai

Der neunjährige Kai reagiert seit ca. einem Jahr besonders in Zeiten starker schulischer Belastung mit Asthmasymptomen. Die Eltern beobachten Atemnot und rasselnde Atemgeräusche durch eine starke Verschleimung. Husten tritt verstärkt an kalter Luft und nachmittags zwischen 16.00 und 18.00 Uhr auf (Blasen-Nieren-Zeit). Der Junge erscheint eher kraftlos und schwammig, bei körperlicher Anstrengung klagt er schnell über Atemnot, schwitzt dann auch, während er sonst leicht friert. Nach kalten Speisen treten Völlegefühl und Blähungen auf.

Kai äußert in letzter Zeit Versagensängste und hat im Grunde ein eher ängstliches Wesen. Bei Misserfolgen oder Tadel reagiert er wiederum häufiger unangepasst aggressiv. Die Meilensteine der körperlichen und geistigen Entwicklung durchlief er von Anfang an leicht verspätet, bis zum achten Lebensjahr bestand eine Enuresis nocturna. Schon gleich nach der Geburt war Kai das erste Mal für mehrere Tage wegen einer nachgeburtlichen Komplikation von der Mutter getrennt. Er selbst erkrankte dann erstmalig im Alter von zwei Monaten an einer schweren RS-Virusinfektion, die intensivmedizinisch behandelt werden musste. Im weiteren Kleinkindalter litt Kai wiederholt an Bronchitiden, die jedoch nur selten obstruktiv verliefen.

Diagnostische Einordnung

Die 5 Schritte zur integralen Diagnose		Fallbeispiel Kai
1	Gewichtung der gegenwärtigen Symptome und Bestimmung der betroffenen Funktionskreise	Funktionskreise Lunge und Milz
2	Bestimmung des Syndrommusters anhand der gegenwärtigen Symptome Diese Funktionskreise und Substanzen stehen im Vordergrund der Behandlung:	• kombinierter Lungen-*Qi*- und Milz-*Qi*-Mangel mit Schleim-Feuchtigkeitsretention • Akupunktur und Phytotherapie – Schleim auflösen – Feuchtigkeit trocknen – Milz und Lunge stärken
3	Bestimmung der Leit- und Sekundär-Wandlungsphase zum jetzigen Zeitpunkt gemäß dem holistischen „Phase-in-der-PHASE“-Modell Die dazugehörigen Funktionskreise werden durch die anstehenden Entwicklungsaufgaben und emotionale Belastungen besonders beansprucht und durch eine Erkrankung in dieser Zeitphase zusätzlich belastet und sind besonders störanfällig. Sie bedürfen zusätzlicher Unterstützung.	„Erde-in-HOLZ“ (6–10 Jahre) Leit-Wandlungsphase HOLZ mit Funktionskreis Leber, Sekundär-Wandlungsphase Erde mit Funktionskreis Milz Belastung des Funktionskreises **Milz** durch hohe Lernanforderungen und zusätzlich durch die Asthma-Erkrankung: Verstärkung des Milz-*Qi*-Mangels bis zum Milz-*Yang*-Mangel (Symptom Kälte). Im Funktionskreis **Leber** Leber-*Qi*-Stagnation (Symptom Aggressivität) • Diätetik, *Tuina*, *Qigong*, Bewegung – Milz-*Qi*- und -*Yang* stärken – Leber-*Qi*-Fluss regulieren

Die 5 Schritte zur integralen Diagnose		**Fallbeispiel Kai**
4	Betrachtung der ersten Erkrankung in der Vergangenheit: Bestimmung damals betroffener Funktionskreise analog den Schritten 1 und 2: Bestimmung der „Phase-in-der-PHASE" für den Zeitpunkt der ersten Erkrankung: Die Energien dieser Wandlungsphasen und der zugehörigen Funktionskreise wurden damals verletzt. Das machte das Kind emotional verwundbar und es ist seither geschwächt. Sie müssen gestärkt werden.	Ersterkrankung im Alter von zwei Monaten an einer RS-Virusinfektion Schwächung des Funktionskreises Lunge „Wasser-in-HOLZ" (0 bis 6 Monate) LWP = Holz mit Leber (Stressanfälligkeit) SWP = Wasser mit Nieren (Ängstlichkeit, leicht verspätete Entwicklung, Enuresis) • *Qigong*, *Tuina*, psychologische Elternberatung – Niere und Leber stärken und harmonisieren
5	emotionale Belastungen, Traumata im System der Familie und der sozialen Umwelt und fehlgeschlagene Entwicklungsschritte zur Zeit des Krankheitsbeginns oder zuvor als möglicher tiefer liegender Ursprung der Erkrankung („Warum erkrankte das Kind erstmalig gerade zu diesem Zeitpunkt, in dieser Phase?") Bestimmung der entsprechenden „Phase-in-der-PHASE" Die Energien dieser Wandlungsphasen und der zugehörigen Funktionskreise wurden damals verletzt. Das schwächte das Kind und machte es anfälliger für die Ersterkrankung. Diese Phasen können (psycho-) therapeutisch mit einbezogen werden	Trauma der frühen Trennung von der Mutter nach der Geburt Neugeborenenzeit: „Wasser-in-HOLZ" • erstmalige Schwächung der Nieren-Energie und Schädigung der Leber-Energie – erhöhte Krankheitsanfälligkeit für die RS-Infektion im weiteren Verlauf der Phase „Wasser-in-HOLZ" (0 bis 6 Monate) • Entwicklungsförderung, psychotherapeutische Begleitung • Familientherapie
4 und 5	**Schlussfolgerung aus Schritt 4 und 5** Jede körperliche Krankheit beeinträchtigt von ihrem ersten Auftreten an und im ganzen weiteren Verlauf die psychische Entwicklung. Umgekehrt triggern emotionale Traumata und Entwicklungsstörungen körperliche Krankheiten.	Die Phase „Wasser-in-HOLZ" wurde früh sowohl körperlich wie emotional belastet. Dies ist mit einer Schwächung der Funktionskreise Niere und Leber verbunden und ist die Basis der späteren Schwäche von Milz und Lunge mit dem Symptom Asthma. Gleichermaßen liegt hier der Ursprung für die leichte Entwicklungsverzögerung Kais und sein in Belastungssituationen einerseits ängstliches aber auch zornig-aggressives Verhalten. Selbstverständlich muss hier neben den angeführten frühen Belastungen Kais die aktuelle familiäre Interaktion ebenso betrachtet werden.

9.3 Von der integralen Diagnose zur Therapie

Das geschilderte Vorgehen zeigt mehrere belastete oder geschwächte Funktionskreise auf. Das im Schritt 2 diagnostizierte aktuelle Syndrommuster gemäß der Chinesischen Medizin steht im Vordergrund der Therapie mit Akupunktur und Phytotherapie. Es ist nicht immer zwingend nötig und auch zu vermeiden, die Behandlung aller weiteren, in den Schritten 3 bis 5 erkannten Disharmonien und Mangelzuständen in die Akupunktur oder Phytotherapie mit einzubeziehen. Dafür können „weiche", jedoch längerfristig sehr wirkungsvolle Methoden wie Diätetik, *Tuina* oder *Qigong* mit Erfolg eingesetzt werden, besonders um geschwächte Funktionskreise stärken. Ergänzend werden das Kind und die Familie in ihrer Lebensgestaltung und Problembewältigung beratend im Sinne der Psychohygiene oder psychotherapeutisch unterstützt.

Häufig genügt es – und ist doch die schwierigere Aufgabe – sich als Arzt der in den Schritten 3 bis 5 erkannten tieferen Zusammenhänge bewusst zu sein und sie als inneres Wissen intuitiv und einfühlend in das Therapiefeld Arzt-Kind-Eltern einzubringen. An dieser Stelle sei noch einmal auf den *Yin*- und *Yang*-Aspekt der Diagnostik (siehe Kap. 8.2) verwiesen. Neben dem systematischen, stufenweisen Vorgehen der „fünf Schritte" (*Yang*-Aspekt) sollte stets beim Arzt gleichzeitig der *Yin*-Aspekt der Achtsamkeit und der intuitiven Präsenz mitschwingen.

Als Konsequenz davon hat auch die Therapie einen *Yang*- und einen *Yin*-Aspekt: zum einen die rational überlegten Maßnahmen des ärztlichen Tun und Handelns, zum anderen auf der Ebene des Arzt-Seins die tiefere heilende Begegnung von Herz zu Herz und in der Liebe.

9.3.1 Gezielte Prävention

Diese Betrachtungsweise erweitert die Möglichkeiten einer vorausschauenden Prävention, da besonders zu Zeiten größerer emotionaler Belastungen oder körperlicher Erkrankungen die jeweils betroffenen Wandlungsphasenenergien gezielt unterstützt werden können.

Für die Praxis

Erkrankt z. B. ein zehn Wochen alter Säugling an einer schweren Rotavirus-Enteritis, sollte eine ganzheitliche Behandlung zusätzlich zur Akuttherapie präventiv die Funktionskreise Niere und Leber stärken, da sich der Säugling in der Phase „Wasser-in-HOLZ" befindet.

Erfahren Kinder in den ersten Jahren eine aufmerksame und sorgsame Begleitung, und werden erste Ungleichgewichte gezielt über die entsprechenden Wandlungsphasenenergien ausgeglichen, legt man so die Basis für lebenslanges Wohlbefinden und beugt chronischen Erkrankungen vor.

9.3.2 Besprechung der Diagnose

Abschließend wird die Diagnose aus der chinesischen Terminologie dem Kind und den Eltern in Alltagssprache übersetzt. Das bildhafte Entsprechungssystem der Chinesischen Medizin bietet sich dafür als ein geeignetes „Wörterbuch" an und erleichtert vielen Eltern aufgrund der damit angesprochenen eigenen konkreten Lebenserfahrungen auch das Verständnis des Krankheitsgeschehens. Die möglichen Therapieansätze, deren zeitlicher und finanzieller Rahmen und die Einschätzung eines möglichen Behandlungserfolgs werden ehrlich mit den Eltern (und dem älteren Kind) besprochen.

Verwendete Literatur

[1] Cai J: Advanced Textbook on Traditional Chinese Medicine and Pharmacology. Vol. 1–5. Beijing: New World Press; 1995.
[2] Cao J, Su X, Cao J (Hrsg.): Essentials of Traditional Chinese Pediatrics. Beijing: Foreign Language Press; 1990.
[3] Hou J, Geng C: Treatment of Paediatric Diseases in Traditional Chinese Medicine. Beijing: Xue Yuan Publishing House; 1995.
[4] Maciocia G: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Kötzing: Wühr; 1994.
[5] Ots T: Integrative Anamnesetechnik. Dt Z Akupunktur. 2003; 2: 22.
[6] Platsch KD: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. 2. Aufl. München: Elsevier; 2005.
[7] Scott J, Barlow T: Akupunktur in der Behandlung von Kindern. Kötzing: Wühr; 2003.



4 Therapie im Kontinuum des *Qi*

10 Allgemeine Therapiehinweise

Rainer Bohlayer

10.1 Grundsätzliche Hinweise für das Kindesalter

Bereits bei der Erörterung der fünf Schritte zur Integralen Diagnose in Kap. 9 ist deutlich geworden, dass direkte therapeutische Interventionen nur einen Teil der angestrebten „ganzheitlichen" Behandlung ausmachen:

- Ebenso wichtig ist die innere therapeutische Haltung des Mitgefühls und der Liebe: Sie ermöglicht es, Kind und Eltern in ihrem So-Sein zu akzeptieren und zu verstehen. Körperliche Symptome, Verhaltensauffälligkeiten und familiäre Interaktionsstörungen sind zunächst einmal ein, wenn auch misslungener, Versuch des Systems zur Selbstheilung. Tief verborgen im Inneren wissen Kind und Eltern auf nicht rationaler Ebene, was heilen könnte. Die ärztliche Begleitung und Therapie sollte letztlich dazu beizutragen, diese verschüttete Quelle wieder freizulegen.
- Bei allen direkten therapeutischen Interventionen, sei es Akupunktur oder „nur" ein Gespräch, besteht die Gefahr, dass der Arzt seine eigenen Absichten und Erwartungen auf den Patient überträgt. Sollte der Arzt aus seiner eigenen persönlichen Prägung heraus die Krankheit falsch verstanden haben, dann bringt er mit seiner Deutung den Patienten eher vom Weg zur heilenden Quelle ab. Nur die eigene Achtsamkeit kann davor bewahren.

Für grundlegende Prinzipien des konkreten therapeutischen Vorgehens wird auf Kap. 7 verwiesen. Hier sei folgendes noch einmal betont:

Für die Praxis

- Akute Krankheiten bei Kindern verschlimmern sich rasch, therapeutische Maßnahmen sollten deshalb frühzeitig einsetzen.
- Kinder in ihrer energetischen Reinheit sprechen schnell auf eine Therapie an.
  - Es bedarf nur kleiner Reize, um den Heilungsprozess anzustoßen.
  - Die Therapiemaßnahmen werden nach Eintritt der Besserung frühzeitig beendet, um eine Überstimulation des Systems zu vermeiden.

10.2 Die therapeutischen Verfahren im Kontinuum des *Qi*

Qi erschafft und erhält jegliches Leben und jede materielle Form im Kosmos. *Qi* hat somit *Yang*-Charakter. Gleichzeitig **ist** alles im Universum Existierende *Qi*: die Gestirne, Meere, Land, Pflanzen, Tiere und der Mensch. *Qi* hat also auch einen *Yin*-Aspekt.

Qi ist Materie, Kraft und Geist in einem (**Abb. 10.1**): im Kosmos als *Yin*, *Yang* und *Qi* (die „drei Kräfte"), im Menschen entsprechend als *Jing*, *Shen* und *Qi* (die „drei Schätze").

- Im Menschen zeigt sich der *Yang*-Charakter des *Qi* in den mehr feinstofflichen, hochfrequent schwingenden Erscheinungen des Lebens: in allen Körperfunktionen (*Qi*) und im Erleben von Gedanken, Gefühlen, Träumen und Sinneswahrnehmungen sowie in geistigen Erfahrungen (*Shen*).
- Der *Yin*-Charakter des *Qi* manifestiert sich in mehr stofflicher, niederfrequent schwingender Form: in der physischen Erscheinung des Körpers (*Jing*).

Auf der Ebene des *Qi* gibt es keine wesenhafte Unterscheidung zwischen Körper und Geist oder zwischen Soma und Psyche (**Abb. 10.2**). Sie unterscheiden sich nur durch ihre Schwingungsfrequenz [2]. Da *Qi* aus dem Wechselspiel von *Yin* und *Yang* entsteht, unterliegt es einem dauernden Wandel. Ist der Wandel, also der Fluss des *Qi*, unterbrochen, so zeigen sich gleichzeitig Krankheitssymptome auf allen Ebenen des menschlichen Lebens, welches sich in einem Kontinuum aller Schwingungsfrequenzen von *Jing* über *Qi* bis *Shen* abspielt.

Im Umkehrschluss gilt: Bei der Krankheitsbehandlung kann und muss *Qi* in allen Schwingungsfrequenzen wieder in Fluss gebracht werden. Darauf

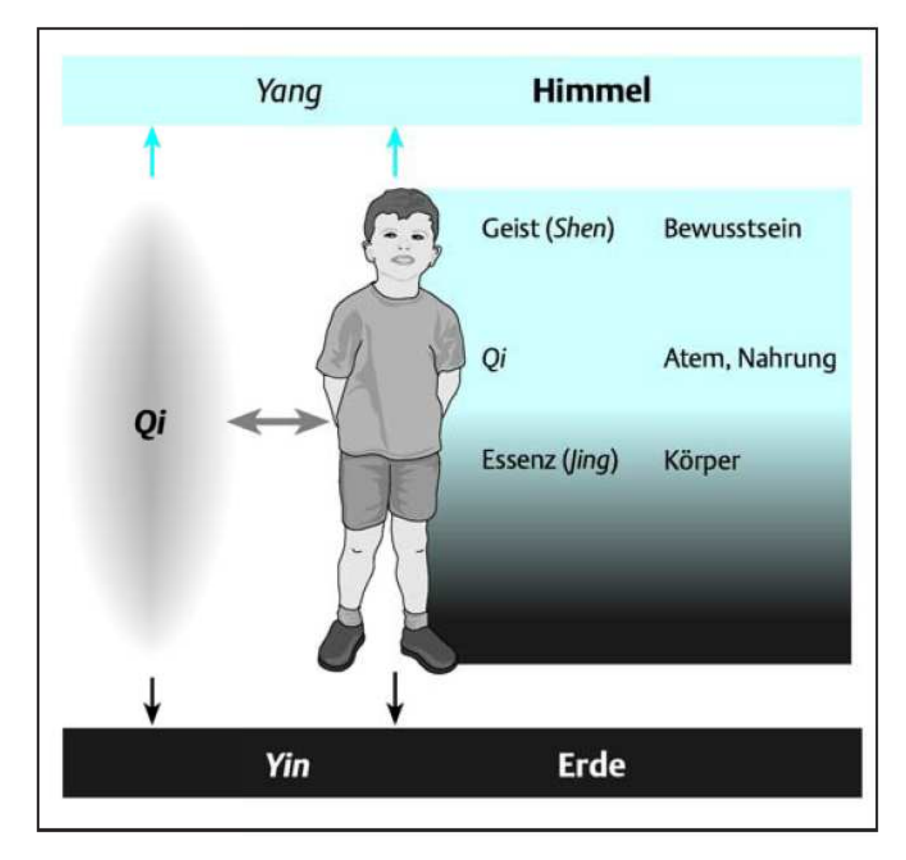


Abb. 10.1 Die drei Kräfte und die drei Schätze. Die kosmischen drei Kräfte Himmel (*Yang*), Erde (*Yin*) und *Qi* werden im Mikrokosmos Mensch repräsentiert durch die drei Schätze Geist (*Shen*), Essenz (*Jing*) und *Qi*.

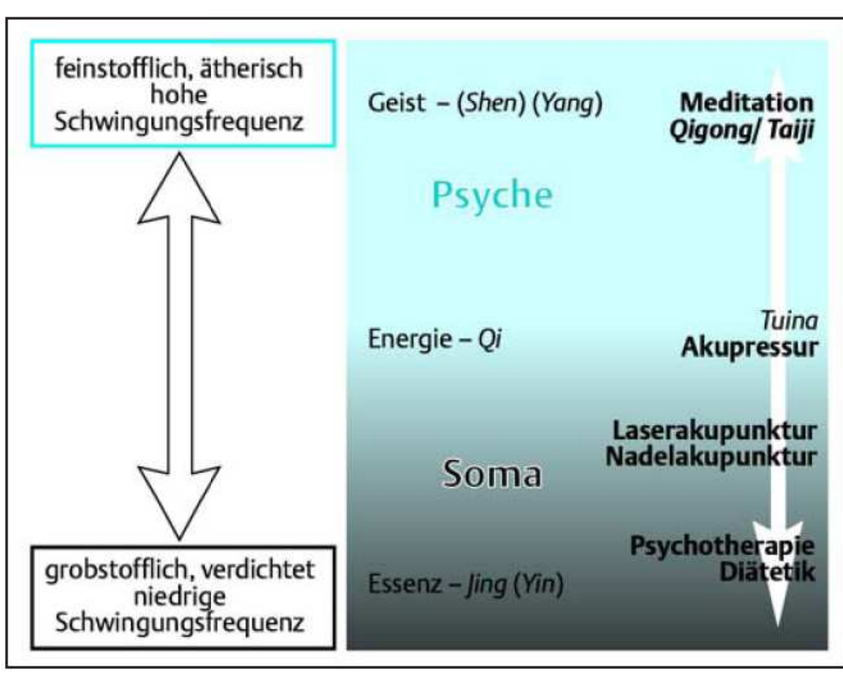


Abb. 10.2 Das energetische Kontinuum des *Qi* zwischen *Jing* und *Shen*.

beruht das Prinzip der Chinesischen Medizin. Sie spricht über Diätetik, Arzneitherapie, Akupunktur, *Tuina*-Massage oder *Qigong*, letztendlich auch über die Anwesenheit des Therapeuten und dessen direkten energetischen „Ein-fluss" auf den Patienten, alle Schwingungsebenen des Lebens von *Jing* über *Qi* bis *Shen* an (**Abb. 10.2**). Auch in diesem Zusammenhang spielt der Funktionskreis Milz eine zentrale Rolle. In einem klassischen Text heißt es:

„Qi ist der Vorfahr des Shen und Jing ist das Kind von Qi."
Li Dong-Yuan [1].

Qi ist folglich der Dreh- und Angelpunkt zwischen *Jing* und *Shen*. Für das Kindesalter hat das besondere Bedeutung, da die unreife Milz häufig zu wenig *Qi* aus der Nahrung bereitstellen kann. Dies hat zur Folge, dass bei Kindern mit Milz-*Qi*-Mangel der Geist (*Shen*) rasch schwach oder ruhelos wird. Da in

diesem Fall Milz-*Qi* auch die Essenz (*Jing*) ungenügend ergänzt, wird die Niere ebenfalls geschwächt.

10.3 Äußere Bedingungen und die innere Haltung des Arztes

Je kleiner ein Kind ist, desto offener ist es für energetische, emotionale und geistige Einflüsse aus seiner Umgebung. Es kann sich zunächst gar nicht, später nur ungenügend dagegen abgrenzen. Einerseits ermöglicht dieser Zustand die einzigartige Lernfähigkeit eines Kindes, bewirkt andererseits seine hohe Verletzlichkeit. Zu seinem Schutz sind folgende Forderungen an den äußeren Rahmen und die innere Haltung des Arztes zu stellen [2]:

Äußerer Rahmen:

- ein geschützter Raum, hier im konkreten Wortsinn
- keine Störungen von außen durch Telefon oder eintretende Praxismitarbeiter, Möglichkeit zu einem Gespräch unter vier Augen mit Kind und Eltern
- freundliche Einrichtung und Ordnung im Raum, eine klare äußere Struktur und Harmonie unterstützen die Wiederherstellung der inneren Harmonie des Kindes, wenige, aber gepflegte Spielsachen und Kinderbücher
- „energetische Sauberkeit“: keine umher liegenden Dinge aus anderen Behandlungen, keine unbenutzten Gegenstände, Bücherstapel oder Akten
- frische Luft, angenehme Temperatur und Luftfeuchtigkeit
- energetische Reinigung durch Lüftung, Räuchern oder z. B. eine Amethystdruse
- auch bei Kindern Schutz der körperlichen Intimität, eine Decke oder ein Seidentuch mit Auswahl aus den Farben der Fünf Wandlungsphasen vermittelt Wärme und Schutz und trägt zum Wohlbefinden bei
- genügend Zeit besonders beim Erstgespräch

Innere Haltung des Arztes:

- Schaffung eines geschützten Raums, hier im übertragenen Wortsinn im Inneren
- vor der Begrüßung die eigene Mitte finden, sich „leeren“ von störenden Energien und Gedanken, z. B. durch kurzes Zentrieren im *Dantian* und der Einstimmung auf den Patienten
- präsent sein, wirklich Kontakt aufnehmen zum Patienten, sich einlassen: dann ist der Geist (*Shen*) anwesend
- Achtung und Respekt vor Kind und Eltern und Wahrung ihrer Würde auch dann, wenn sie nur ungenügend mit den Anforderungen des Lebens und einer Erkrankung umgehen können
- Bereitschaft, sie anzunehmen, so wie sie sind
- Offenheit, Natürlichkeit, Wärme und Menschlichkeit
- Die Weite der intuitiven Wahrnehmung bei der Anamnese verdichtet sich in der Therapie zur zielgerichteten Absicht, die das *Qi* bei der Behandlung lenkt. Ist der Arzt zerstreut, dann zerstreut sich auch das *Qi*.

„Unsere eigene Wahrhaftigkeit ist der größte Schutz für Kind und Eltern und gleichzeitig unser größtes Potenzial als Arzt.“ [2]

Verwendete Literatur

[1] Flaws B: A Handbook of TCM-Pediatrics. Boulder: Blue Poppy Press; 2006.

[2] Platsch KD: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. 2. Aufl. München: Elsevier. 2005.

11 Akupunktur und verwandte Verfahren

Raymund Pothmann

11.1 Körperakupunktur

11.1.1 Einleitung

Die Verwendung von Nadeln kommt bei Kindern oft erst ab dem Grundschulalter in Frage und erfordert mehr Zeit und Geduld als bei Erwachsenen. Allgemein gilt: Je jünger die Kinder sind, umso weniger invasiv muss die zu wählende Technik ausfallen. Der Einsatz der passenden chinesischen Stimulationstechnik ist deshalb gerade für Kinder ausschlaggebend und kann individuell, nicht nur in Abhängigkeit vom Alter, variieren.

Als oberstes Gebot gilt bei der Behandlung, das nachfolgend vorgestellte Akupunkturverfahren nur bei eindeutiger Motivation der Kinder und einem tragfähigen Vertrauensverhältnis einzusetzen. Dabei sind die spielerische Form und das Geschick der „schmerzlosen Applikation" der Nadel der Schlüssel zur Ausübung der Therapie. Die Anzahl der Nadeln ist v. a. am Anfang klein zu halten. Die therapeutischen Regeln können vergleichsweise einfacher als bei Erwachsenen eingesetzt werden. Wenn auch das Behandlungsspektrum bei Kindern kleiner erscheint und der zeitliche Aufwand am Anfang größer ist, so wird der Arzt, der sich auf Akupunktur bei Kindern einlässt, bald durch die günstigeren therapeutischen Ergebnisse als bei Erwachsenen belohnt.

11.1.2 Methoden

Aufgrund der unterschiedlichen Entwicklungsstufen des Kindes muss die Reizform der einzelnen Akupunkturmethoden angepasst werden. Während sich bei Säuglingen insbesondere die Mikromassage (Akupunkturpunktmassage, Akupressur) anbietet, lässt sich bei Kleinkindern die Soft-Laser-Bestrahlung unproblematisch einsetzen. Daneben besteht auch die Möglichkeit einer punktförmigen Infrarot-Anwärmung. Jüngere Schulkinder lassen sich häufig schon mit haarfeinen Nadeln, die mit Hilfe von Führungshülsen appliziert werden, behandeln. Gelegentlich kann ein Stahlkügelchen, mit einem Pflaster an der Ohrmuschel fixiert, den therapeutischen Prozess unterstützen [5].

Wie bei allen invasiven Methoden muss die Nadelakupunktur genau erklärt und vorgeführt werden. Dazu verwendet man am besten ein Modell, z. B. die Mutter oder ein Schmusetier. Die nötige Liegezeit lässt sich bei Kindern gut mit Vorlesen überbrücken.

11.1.3 Regeln der Punktauswahl

Die Auswahl der Akupunkturpunkte muss bei Kindern besonders sorgfältig erfolgen, um eine Schmerzsensibilisierung zu vermeiden. Deshalb spielen die Sofortnadeltechnik, die Mikromassage und der Softlaser eine größere Rolle als bei Erwachsenen. Die Anzahl der zu behandelnden Punkte soll möglichst klein gehalten werden, was allein schon wegen des guten Ansprechens der Kinder auf Akupunktur gerechtfertigt ist. Die folgende Auswahl verweist deshalb auf die besonders wichtigen Punkte.

Ah-Shi-Punkte (Locus-dolendi-Punkte)

Lokal schmerzende Punkte (Locus-dolendi-Punkte, Triggerpunkte) spielen gerade bei Kindern im Sinne eines ökonomischen Vorgehens eine wichtige Rolle.

Symptomatische Punkte

Es handelt es sich um wichtige symptomatisch wirksame Punkte, die zusätzlich bei Vorliegen der jeweiligen Beschwerden ausgewählt werden.

Schmerzen

- Di 4
- Ma 43
- Ma 44

Unruhe, Schlafstörung

- LG 20 (*Bai Hui*)
- He 7 (*Shen Men*)
- Ex-KH 1
- Bl 62

Tab. 11.1 Die sechs wichtigsten Fernpunkte.

Name	Lage	Einfluss auf Region
Di 4	1. Intermetakarpalraum	Gesicht, Hals
Lu 7	Radiuskante: 1,5 Daumenbreiten proximal der Handgelenksfalte	Nacken
Pe 6	zwei Daumenbreiten proximal der volaren Handgelenksfalte über dem Nervus medianus	Thorax, Epigastrium
Ma 36	lateral der Tuberositas tibiae	oberes und mittleres Abdomen
Bl 40	Mitte der Kniekehle	Lumbosakralregion
Mi 6	eine Handbreite oberhalb des Malleolus medialis	Beckenorgane

Übelkeit/Erbrechen
- Pe 6 (*Nei Guan*)

Singultus
- Pe 6 (*Nei-Guan*)
- Bl 17

Tonisierend
- KG 6
- Ma 36 (*Zu San Li*)
- Mi 6

Immunwirksam
- Di 11
- Mi 6
- Mi 10
- LG 14

Pruritus
- Mi 10

Spasmolytisch
- Le 3
- Gb 34

Blutdrucksenkend
- Le 3

Nah- und Fernpunkte

Als **Fernpunkte** werden distal von Ellenbogen und Knie gelegene Lokalisationen bezeichnet, die entsprechend dem metameren Aufbau des Körpers auf Regionen am entsprechenden Gegenpol der Körperachse wirken. Fernpunkte kommen vorwiegend bei akuten Erkrankungen zum Einsatz. Die sechs wichtigsten Fernpunkte sind in Tab. 11.1 aufgelistet.

Nahpunkte sind lokale Akupunkturpunkte, die entsprechend ihrer Lage zum Krankheitsgebiet verwendet werden. Ihr Indikationsschwerpunkt sind chronische Erkrankungen.

Krankheitsbezogene Punktekombinationen

Die Verwendung von starren Punktekombinationen muss grundsätzlich abgelehnt werden, weil die konstitutionellen und krankheitsbedingten Voraussetzungen individuell sehr unterschiedlich sind. Trotzdem hat es sich als sinnvoll erwiesen, bestimmte Behandlungsregime gerade für den Therapiebeginn zu kennen.

Therapie nach den acht diagnostischen Kriterien

Je nach erhobenem Ausgangsbefund muss die Therapie nach den acht diagnostischen Kriterien modifiziert werden.
- Niedrige Hauttemperatur und daraus resultierende Erkrankungen bzw. Verschlechterungen der Erkrankung machen die Anwendung von Wärme notwendig (Moxibustion, Infrarot-Stimulation).
- Liegen Schmerzen im oberen Bereich des Körpers vor, insbesondere des Kopfes mit gleichzeitig bestehenden, und so oft von Kindern nicht wahrgenommenen, kalten Füßen, sollten Punkte unterhalb des Kniegelenks **primär stimuliert** werden (z. B. Mi 6, Le 3). Dadurch wird ein Energie-/Temperaturausgleich nach dem Motto „warme Füße, kühler Kopf" erzielt (Oben-Unten-Regel).
  - Erst in zweiter Linie werden z. B. bei Kopfschmerzen lokale Punkte stimuliert.

Die Stimulation richtet sich v. a. auch nach chronologischen Gesichtspunkten der Erkrankung:

- Akute Schmerzen erfordern zumeist ein gewisses Maß an manueller Nadelstimulation (**sedierende** Technik).
- Chronische Schmerzen bedürfen keiner weiteren Nadelirritation (**tonisierende** Technik), ansonsten bestünde die Gefahr einer erhöhten Sympathikolyse mit nachteiligen Auswirkungen auf den Kreislauf.

Konstitutionsgerechte Therapie

Hierunter versteht man die Behandlung nach übergreifenden Gesichtspunkten, wobei entsprechende Konstitutionen immer wieder zu typischen Erkrankungen führen. Auch schon bei jungen Kindern lassen sich genügend Hinweise hierfür finden, auch wenn diese oft noch nicht so „karikiert" sind wie bei Erwachsenen. Die Hauptkonstitutionstypen werden den Organfunktionen von Leber, Herz, Milz und Niere zugeordnet:

- **Leber-Symptome**: Migräne, **Duodenalulcus**, Meteorismus und Neigung zu Bluthochdruck
- **Herzfunktions-Symptome:** thorakale Schmerzen und Nackenschmerzen
- **Milzfunktions-Symptome:** Übelkeit, Erbrechen, Magenulkus, Parästhesien
- **Nierenfunktions-Symptome:** Störungen des Urogenitaltraktes, Lumbago, Tinnitus

Entsprechend den vorliegenden Schwächen der einzelnen Funktionskreise werden je nach Ausprägung (Fülle- oder Schwäche-Symptomatik) spezielle Punkte wie Le 3, He 7, bzw. Mi 6, Ni 7 oder Bl 23 eingesetzt.

Verwendung von Punkten einer Leitbahn-Achse

Leitbahn-Achsen setzen sich aus einem hintereinander- geschalteten *Yin-Yin-* oder *Yang-Yang*-Leitbahnen-Paar zusammen. Sie sind Ausdruck der Regel der Oben-Unten-Koppelung. Behandlungsbeispiel auf der *Yang-Ming*-Achse (Ma-Di): Ma 38 für Schmerzen in der Schulterregion, die von der Dickdarm-Leitbahn überzogen wird. Dieses Verfahren ist oft effektiver als die rein segmentale Behandlung.

Verwendung von *Jing*-Punkten (Wellpunkte)

Bei akuten Verrenkungen, Sehnen-/Bandzerrungen oder Kälte und Windeinwirkungen kommen die leitbahnbegleitenden, sog. tendinomuskulären Leitbahn-Punkte zum Einsatz. Sie werden durch Anstechen der distalen Leitbahn-Punkte (*Jing, Shu 1*) aktiviert und stellen einen einfachen und effektiven Zugang bei dieser Indikation dar.

Sedierungs- und Tonisierungs-Punkte

Diese Behandlungsform leitet sich von der Fünf-Elemente-Theorie ab und kommt bei Zuständen von *Qi*-Leere oder -Fülle einer Leitbahn in Betracht. Danach entspricht der Tonisierungspunkt der Position des Mutterelementes, d. h., dem Element, das dem jeweiligen Leitbahn-zugehörigen Element vorausgeht. So entspricht z. B. die Lunge Metall und Erde geht in der Reihenfolge der Wandlungsphasen als Mutterelement voraus. Daraus folgt, dass der „Erde"-Punkt der Lungen-Leitbahn der Tonisierungspunkt ist. Zählt man nun vom *Jing*-Punkt (Element Holz bei *Yin*-Leitbahnen) der Lungen-Leitbahn (Lu 11) die *Shu*-Punkte nach proximal hin ab, entspricht der Tonisierungspunkt der dritten Position, d. h. Lu 9. Der Sedierungspunkt der Lungen-Leitbahn entspricht hingegen dem „Sohn-Element", das also dem Metall nachfolgt, d. h. dem Wasserpunkt Lu 7.

Grundsätzlich ist jedoch die Behandlungstechnik der sedierenden und tonisierenden Nadelmanipulation der Verwendung von Tonisierungs- und Sedierungspunkten überlegen, da letztere geordneten, insbesondere theoretischen Konstrukten entspringen.

Therapie nach segmentalen Gesichtspunkten

Im Bereich der Extremitäten erfolgt die Auswahl der Leitbahnen nach

- ihrem Verlauf durch eine erkrankte Region,
- der Schmerzausstrahlung entlang einer Leitbahn oder
- der Zugehörigkeit zu einem erkrankten Organ.

Der Verlauf der Leitbahnen deckt sich dabei mit den segmentalen Bezügen von Myotom und Sklerotom. Durch Palpation der Dornfortsätze, der paravertebralen Muskulatur und der Bauchwand (Rolling-Pinch-Test) läßt sich ein befallenes Segment orten.

Vor allem bei chronischen Organerkrankungen stellt der segmentale Zugang durch die Akupunktur im Bereich des Rumpfes einen wichtigen Beitrag zu einer effektiven Therapie dar.

Mu-Punkte (Alarmpunkte)

Auf der Bauchseite entsprechen die Segmentpunkte oft den sog. Maximalpunkten nach [2]. Sie liegen auf verschiedenen Leitbahnen, die Indikation des einzelnen Punktes ist durch die zugrundeliegende gemeinsame Innervation von *Mu*-Punkt und zugehörigem Organ gewährleistet.

Shu-Punkte (Zustimmungspunkte)

Die segmentalen Rückenpunkte liegen alle im Verlauf der Blasen-Leitbahn 1,5 *Cun* von der Mittellinie entfernt. Die Lage der *Shu*-Punkte ist durch die gemeinsame Innervation von Organ und Dermatom, in dem der Punkt liegt, begründet. Zugehörige *Shu*- und *Mu*-Punkte werden gemeinsam behandelt.

Xi-Punkte (Spaltenpunkte)

Sie kommen bei einer **akuten** Beeinträchtigung einer Organfunktion in Betracht. Als Hinweis dient eine vermehrte Drucksensibilität (z. B. Ni 5, auch seitendifferent, bei Affektionen des Nierensystems, ggf. im psychosomatischen Sinn bei Depression).

Meisterpunkte (einflussreiche Punkte)

Sie werden stimuliert, um die einzelnen Organsystem gezielt therapeutisch oder prophylaktisch zu beeinflussen. Die Punkte lauten:

- Le 13: *Zang*- (= *Yin*-, parenchymatöse)Organe
- KG 12: *Fu*-(= *Yang*-, Hohl-)Organe
- KG 17: Thoraxorgane
- Bl 17: Zwerchfell
- Bl 11: Knochen
- Gb 34: Muskeln und Sehnen
- Gb 39: Knochenmark
- Lu 9: Blutgefäßsystem

Luo- und *Yuan*-Punkte (Durchgangs- und Quellpunkte)

Durchgangspunkte dienen zur Weiterleitung gestauter Energie bei Fülle-Symptomatik in Richtung des gekoppelten Leitbahn-Paares.

Quellpunkte werden bei Leere-Symptomatik zur Aktivierung von Energie in dem zugehörigen Leitbahnen verwendet.

Einschaltpunkte (Schlüssel-, Kardinalpunkte)

Diese Punktkategorie wird zur Einschaltung von außerordentlichen (Wunder-)Leitbahnen benutzt. Die Kardinalpunkte der mit eigenen Punkten versehenen Leitbahnen Lenkergefäß (LG, *Du Mai*) und Konzeptionsgefäß (KG, *Ren Mai*) sind: Dü 3 für LG und Lu 7 für KG. Sie werden bei Funktionsstörungen im Bereich der zugehörigen Leitbahnen eingesetzt.

11.2 Akupunkturpunktmassage

Mikromassage an Akupunkturpunkten ist eine kindgerechte Erste-Hilfe- und Intervallmaßnahme. Gerade im familiären Bereich lassen sich hierdurch viele Funktionsstörungen schon im Vorfeld lindern. Hierzu ist eine gute Instruktion der Eltern und älteren Kinder erforderlich. Die Selbstanwendung hat zudem den Vorteil, dass hierdurch die Kontrollüberzeugung gestärkt wird (Locus of Control). Die wichtigsten Methoden sind:

- ***Anmo:*** lokales Drücken und Kreisen
- ***Tuina*-Massage:** Drücken und Schieben

Die Anwendung erfolgt in der Regel 30–50-mal.
Wichtige **Indikationen** sind:

- frontale Kopfschmerzen: Di 4 (*He Gu*)
- akuter Tortikollis: 3E 5
- Spannungskopfschmerzen: „Kneifen“ von Gb 21
- Bauchschmerzen: Ma 36
- Grand-Mal-Anfall: LG 26 (30 Sek. Drücken mit dem Daumennagel)
- Akupunkturpunktmassage kann auch vor einer Akupunktur quasi als Test für das Ansprechen auf chinesische Medizin eingesetzt werden.

11.3 Softlaser-Akupunktur

11.3.1 Grundlagen

Laser ist ein Kunstwort (**L**ight **A**mplification of **S**timulated **E**mission **R**adiation) und bedeutet „die reinste Lichtform“. Sie ist durch folgende Kriterien definiert:

- Definition durch eine Wellenlänge

- Schwingen in Phasen (synchronisierte Lichtausbreitung)
- Lichtbündelung (beim Akupunktur-Softlaser relativiert durch die Aufweitung des Strahls: Sicherheitsklasse 3B!)

Ein Laser ist durch das Medium definiert, aus dem produziert wird: Gas (HeNe) bzw. inzwischen fast flächendeckend Dauerstrich-(Continous Wave; cw)Dioden-Laser, die meistens als leichte Handlaser existieren. Für den Anwendungsbereich bei Kindern und Jugendlichen liegt die Ausgangsleistung zwischen 5 und 50 mW.

Grundsätzlich muss zwischen der topischen Anwendung des Soft-Lasers (dermatologisch oder analgetisch) und der akupunkturbezogenen Stimulation unterschieden werden. Während die topische Applikation mindestens 1–2 J (Ws) am Zielort erfordert, wird am Akupunkturpunkt lediglich etwa 100–200 mJ, als ca. ein Zehntel der Energie, benötigt. Allerdings werden bei der Stimulation von Akupunkturpunkten etwa 10–15 Stellen bestrahlt, so dass die Gesamtkörperladungsdosis dann die gleiche Größenordnung wie bei der Triggerpunktlaserung erreicht.

Die Rechnung, die zur Festlegung der erforderlichen **Bestrahlungsdosis** vorgenommen wird, lässt sich auf folgende einfache Formel reduzieren:

Bestrahlungsdosis E (mW) = Leistung (mWs) x Bestrahlungsdauer (Sek.)

Die **Vergleichbarkeit** der verschiedenen Lasertypen (IR oder HeNe) ist gegeben, wenn die werksseitige Leistungsangabe bei den (gepulsten Dioden-) IR-Lasergeräten um ca. 30 % gemindert wird. Außerdem muss v. a. bei den IR-Lasern darauf geachtet werden, den Abstand zur Haut auf wenige Millimeter zu beschränken, soweit nicht präzisere Angaben zur Fokussierungsoptik bekannt sind. Dringend empfehlenswert ist es weiter, für IR-Geräte – mit dem charakteristischerweise unsichtbaren Strahl –, eine Messmöglichkeit zu haben, um Funktionsstörungen der Diode rechtzeitig erkennen zu können. Bei HeNe-Geräten ist der Leistungsschwund v. a. bei älteren Geräten mit längeren Lichtleitern ohne Monofiber zu kalkulieren.

Häufig zu findende scheinbar differenzierte **Frequenzangaben** entbehren in der Regel jeder überprüfbaren Basis. Als Ausnahme kann die sog. **Aurikulomedizin** nach Nogier gelten [4]. Ansonsten gilt, dass die Dosiswirkungsbeziehung bei der Softlasertherapie letztlich eine Frage der Bestrahlungszeit bei bekannter Leistungsfähigkeit des benutzten Gerätes ist. Hierauf aufbauend existieren wissenschaftlich fundierte Studien, die mit Hilfe der Druckalgesimetrie in der Lage sind, z. B. eine Anhebung der Schmerzschwelle zu belegen.

11.3.2 Indikationen für Softlaserbehandlung in der Pädiatrie

Mögliche Indikationen für die Softlaser-Anwendung bei Kindern sind besonders:

- Migräne
- Sinusitis
- Pollinose
- chronische Bronchitis
- Hyposensibilisierung (speziell Frühblüher, Kernobst)
- Enuresis
- Tortikollis
- idiopathische Bauchschmerzen
- dermatologische Indikation

Die allgemeinen Dosen/Akupunkturpunkte sind bereits angeführt.

Dermatologische Indikation

Die wesentlichen Vorarbeiten zur Anwendung des Softlasers in der Dermatologie stammen von Mester [3]. In einem Kollektiv von 212 Patienten mit unterschiedlichen chronischen Störungen der Hauttrophik, insbesondere Ulzerationen, fand er eine Heilungsquote bei ca. 75 % seiner Patienten.

Neurodermitis stellt im Kindesalter die Hauptindikation für die Laserbestrahlung dar. Dabei muss man sich meistens auf die nässenden oder die am stärksten betroffenen Hautpartien konzentrieren. Eine lokale Bestrahlung, z. B. der Ellenbeugen mit je 1 Joule (Ws) 2-mal/Woche, ist weit wichtiger einzuschätzen als die zusätzliche Bestrahlung von einzelnen distalen Akupunkturpunkten. Analog ist bei Herpes zoster oder Herpes labialis zu verfahren.

11.4 Infrarotstimulation (IRS) – Pseudomoxibustion

Dem Laser steht die Infrarotstimulation nahe. Dabei ist das Wellenspektrum des Lichtes nicht fixiert. Hierbei kommt es vielmehr auf die geruchlose und damit auch allergisch risikofreie Pseudomoxibustion von Akupunkturpunkten an. Damit ist auch die Indikation auf *Yang*-Mangel-Zustände fokus-

siert. Die Vorteile gegenüber *Moxa* sind in der Ungefährlichkeit und der Schnelligkeit der Anwendung gegeben, ein Nachteil ist die fehlende Anwendungsmöglichkeit zuhause.

Neben den klassischen Wärmeindikationen der Moxibustion kann die Infrarot-Stimulation (IRS) v. a. sehr effektiv bei der Toleranzsteigerung in der Allergiebehandlung genutzt werden.

11.5 Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)

11.5.1 Definition

Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS, TNS) bedeutet: Applikation elektrischer Impulse, die durch die Haut auf die Nerven einwirken, um Schmerzen zu vermeiden oder zu lindern.

11.5.2 Neurophysiologische Voraussetzungen

Schmerzen entstehen in der Körperperipherie durch mechanische, chemische oder thermisch schädigende Einflüsse. Nach einer initial sehr schnellen Impulsleitung entlang den myelinisierten A-delta- oder A-beta-Fasern breitet sich der chronisch gewordene Schmerz nur noch langsam über die nicht-myelinisierten, dünnen C-Fasern aus. Im Tierexperiment führt die elektrische Nervenstimulation zu einer signifikanten Reduktion von Schmerzimpulsen durch Hitzereizung der Haut.

Deszendierende Schmerzhemmung

Wichtiger als die segmental vermittelte Schmerzhemmung nach dem Verständnis der Gate-Control-Theorie dürfte die heute allgemein akzeptierte zentrale deszendierende Schmerzhemmung sein. Auf dem Umweg über das periaquäduktale Grau und die dortige Endorphinfreisetzung wirken sich serotoninerge absteigende Bahnen inhibierend auf das spinale Eintrittsniveau aus. Dieser Kontrollmechanismus ist jedoch vorwiegend auf die niederfrequente (1,5 Hz) Elektrostimulation beschränkt und lässt sich placebokontrolliert durch Gabe von Naloxon antagonisieren.

11.5.3 Methode

Die technischen Voraussetzungen dafür sind:

- Ministimulator
- Elektrodenkabel
- Gummi-Oberflächenelektroden von ca. 10 cm^2 Durchmesser
- Elektroden-Gel
- Pflaster zum Fixieren

Stimulationsparameter der sog. **konventionellen TENS** umfassen monophasische Rechteckimpulse, mit einer Impulsdauer von 0,1–0,5 ms, einer Stromstärke zwischen 1 und 50 mA (stufenlos regelbar) sowie einem Frequenzspektrum von 1–100 Hz.

„Burst"-Stimulation bedeutet eine langsame Stimulation mit 1–3 Hz, ist mit Endorphinausschüttung gekoppelt und heißt deshalb in Anlehnung an entsprechende Auswirkungen der (manuellen) Nadelstimulation auch „akupunkturpunktähnliche" TENS. Ein überlagerter hochfrequenter Impulszug ermöglicht darüber hinaus die subjektiv besser tolerierte Applikation höherer Stromstärken, die auch die schwerer erregbaren, weil tiefer gelegenen sensiblen Nerven in der Muskulatur erreichen können [1].

Die **Stimulation** erfolgt unterhalb der Schmerzschwelle. Dies gelingt durch den geringeren longitudinalen Widerstand der erregten myelinisierten Nervenfasern.

- Die Behandlungsdauer beträgt 30–45 Min. zuhause, ein- bis dreimal am Tag. Die Elektrodenplättchen können einen Tag lang fixiert bleiben, ohne dass das Elektroden-Gel austrocknet.

Die **Elektrodenlage** hängt von folgenden Parametern ab:

- Lokalisation des Schmerzes
- segmentale Lage des Schmerzes
- betroffene Nerven
- Triggerpunkte
- Lage sympathischer Ganglien

Die Elektroden werden versuchsweise lokal und entsprechend der Schmerzausstrahlung folgendermaßen angeordnet:

- in Richtung der Körper- oder Extremitätenachse
- segmental
- kreuzweise
- paravertrebral

In der Regel wird die aktive Elektrode (Kathode) über der schmerzhaften Stelle fixiert. Bei Nerven-

verletzungen und direkter Nervenstimulation kommt die Kathode distal zu liegen.

Die **Elektrodenunterscheidung** spielt bei paravertebraler Anordnung keine Rolle, gleiches gilt für eine bifrontale Stimulation. Die Elektroden müssen individuell angeordnet und verändert werden, wenn über weniger innerviertem Gebiet keine ausreichend intensive, nicht schmerzhafte Stimulationssensation verspürt wird.

Die Zahl der auf dem Markt befindlichen TENS-Geräte ist nahezu unüberschaubar geworden. Sie unterscheiden sich im Wesentlichen durch ihre Ausstattung, Handlichkeit und den Preis. Die Anforderungen an ein modernes TENS-Gerät umfassen heute folgende Minimalausstattung:

- **Constant-Current**-Schaltung zur Vermeidung von Stromspitzen durch Änderung der Elektrodenkontaktfläche
- **zwei** Kanäle
- **monophasischer** Impulsgenerator
- **hochfrequente**,**"konventionelle"** und **niederfrequente** Burst-Stimulation

Als reibungsloses Rezeptierverfahren hat sich das Mietmodell auch für die Pädiatrie bewährt, dies umso mehr, als im Gegensatz zum Erwachsenen ein größerer Anteil der Kinder auch nach dem Stimulationsende schmerzfrei bleibt.

11.5.4 Indikationen

Die Indikationen für TENS lassen sich in wenige Hauptkategorien unterteilen.

Hauptindikationen

- Schmerzen des Bewegungsapparates
- Nervenschmerzen
- gefäßbedingte Schmerzen

Klinische Einzelindikationen

- Gelenkschmerzen
- Schulter-Arm-Syndrom
- Epikonylitis
- Tendovaginitis
- Tunnelsyndrome
- Zervikalsyndrom
- Lumboischialgie
- Spannungskopfschmerzen, Migräne
- Narbenschmerzen
- Phantom-/Stumpfschmerzen
- Kausalgie
- Trigeminusneuralgie
- Sudeck-Atrophie
- postoperative Schmerzen
- parietale Tumorschmerzen

Spezielle Indikationen bei Kindern

- Lumbalpunktionen, postpunktionelle Schmerzen
- zervikogener Tortikollis, Halswirbelsäulen-Schleudertrauma
- Gelenkschmerzen, symptomatisch bei juveniler rheumatoider Arthritis
- Chondropathia patellae
- „Wachstumsschmerzen"

11.5.5 Kontraindikationen

Bei den Kontraindikationen können drei Gruppen unterschieden werden:

- **Relative** Kontraindikationen sind große Metallimplantate, psychogene, meist multifokale Schmerzen, viszerale Schmerzen und Herzrhythmusstörungen.
- **Altersbedingte** Kontraindikationen sind Schmerzen bei Säuglingen und jungen Kleinkindern. Sie eignen sich nicht für TENS, weil das Verfahren eine gute Rückmeldung über die subjektiv schmerzfreie Stimulationsstärke erfordert. Außerdem ist ein minimales Maß an Kooperationsfähigkeit notwendig, um die Therapie ausreichend lang, d. h. bis zu 3-mal je eine Stunde lang, durchführen zu können. Erfahrungsgemäß sind die gemachten Einschränkungen jedoch durch Einbeziehung der Eltern als Kotherapeuten sowie langsame Steigerung der Stromstärke von initial 10 auf 20–30 mA innerhalb von 1–2 Wochen zu relativieren.
- **Absolute** Kontraindikation besteht nur bei Demand-Herzschrittmachern; sie gilt auch dann, wenn das TENS-Gerät relativ weit vom Herzschrittmacher entfernt eingesetzt wird. Naturgemäß ist diese Einschränkung bei Kindern nur selten gegeben.

11.5.6 Empirische Ergebnisse

Die Verwendung transkutaner elektrischer Nervenstimulation bei Kindern befindet sich noch in den Anfängen. Der Stellenwert der Methode ist gleichermaßen durch das relativ kleine Indikationsspektrum, wie auch die altersbedingte Kooperationsfähigkeit von Kindern, gekennzeichnet. Andererseits scheint die positive Ansprechquote aufgrund der vorliegenden Erfahrungen gegenüber

Erwachsenen bei 75 % der Kinder vergleichsweise hoch.

Eine der ersten pädiatrischen Indikationen entstand in der kinderonkologischen Arbeit: Schmerzen bei rezidivierenden **Lumbalpunktionen**. Die Problematik bei der Leukämie, durch wiederholte Lumbalpunktionen ein ZNS-Rezidiv ausschließen zu müssen, stößt bei Kindern häufig auf nicht unerheblichen und zunehmenden Widerstand. Der angstbesetzte Schmerzlernprozess spielt dabei die ausschlaggebende Rolle.

Hier bot sich ein Verfahren wie TENS an, das potenziell in der Lage ist, Schmerzkontrolle durch aktive Mitarbeit zu erreichen („Locus of control", nach [6]). Von insgesamt 31 Kindern, die einer Lumbalpunktion oder einer intrathekalen Injektion unterzogen wurden, war die Schmerzkontrolle nach eigener und Arzt-/Schwester-Beurteilung klinisch befriedigend. Entscheidungskriterium für eine erfolgreiche Einschätzung waren keine oder nur geringe Schmerzreaktion von max. zwei bzw. drei Grad auf einer fünfteiligen Smiley Analog-Skala (Abb. 22.1) bzw. einer zehnteiligen visuellen Analogskala. Der jüngste Patient war 4,9 Jahre alt, das Durchschnittsalter lag bei 12,7 Jahren (ein intraindividueller Vergleich von TENS mit der Lokalanästhesie bzw. fehlender Schmerzprophylaxe zeigte einen signifikanten Vorteil für das elektrische Stimulationsverfahren auf $p < 0.05$).

Schmerzen des Bewegungsapparats

Diese spielen zahlenmäßig trotz ihrer grundsätzlichen Bedeutung für das Kindesalter keine so große Rolle wie bei Erwachsenen, weil schmerzhafte entzündliche, rheumatische und degenerative Erkrankungen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken noch wesentlich seltener auftreten. Eine symptomatische Schmerztherapie mit TENS bei rheumatoider Arthritis oder hämophiliebedingter Gelenksblutung kann jedoch auch für wenige Patienten eine sinnvolle ergänzende Maßnahme darstellen. Kindliche Krankheitsbilder wie Lumboischialgien, akuter Tortikollis, HWS-Syndrom nach Schleudertrauma oder Chondropathia patellae sprechen im Vergleich zum Erwachsenen günstiger auf die Behandlung an und sind sogar überwiegend zu heilen.

Die Behandlung dauert in der Regel wenige Wochen bis Monate, die tägliche Anwendung beträgt optimalerweise dreimal eine halbe bis zu einer Stunde. Stimulationszeit, Schmerzdauer und -stärke sollten während der Therapie in einem Schmerzkalender dokumentiert werden. Gelegentlich wird von Kindern mit längerem Krankheitsverlauf und erniedrigter Schmerzschwelle eine langsame Stimulationsfrequenz um zwei Hz favorisiert, was einen Zusammenhang mit einer Endorphinverarmung im ZNS vermuten lässt.

Kopfschmerzen

TENS ist gemessen am apparativen und finanziellen und zeitlichen Aufwand eine Reservemethode zur Akuttherapie und Prophylaxe der **Migräne**. Eigene Erfahrungen bei 34 Migränepatienten zeigten nach einer Probetherapie über einen Monat in etwa der Hälfte der Fälle ein klinisch befriedigendes Ansprechen. Nach einem Jahr lag die Erfolgsrate unter fortgesetzter Therapie bei einem Drittel der Ausgangszahl. Damit liegt die Effizienz der TENS bei Migräne unter derjenigen für Akupunktur und z. T. unterhalb bekannter Raten bei anderen, v. a. muskuloskeletalen, TENS-Indikationen. Möglicherweise ist das geringere Ansprechen der Migräne auf die längere Krankheitsdauer zurückzuführen.

Spannungskopfschmerzen

Sie scheinen derzeitig die wichtigste Indikation für TENS im Kindesalter zu sein, wie sich in einer eigenen Pilotstudie zeigte. Bei 21 Kindern, die nach IHS-Kriterien unter episodischen Kopfschmerzen vom Spannungstyp litten, wurde die Basis-Dokumentation über einen Monat mit einem Therapiezeitraum von zweimonatiger TENS-Anwendung verglichen.

Die Patienten waren 6–16 Jahre alt und litten seit mehr als einem halben Jahr an ihren Beschwerden. Nach einer ambulanten neurologischen Ausschlussdiagnostik wurden die Kinder praktisch in der Anwendung von TENS in Anwesenheit eines Elternteils unterwiesen. Die Stimulation sollte täglich einmal für eine halbe Stunde über den im Bereich des Trapeziusoberrands befindlichen Myogelosen mit 100 Hz und einer Stimulationsstärke unterhalb der Schmerzsensationsschwelle erfolgen. Als Erfolgskriterium galt eine Kopfschmerzfrequenzsenkung um mindestens 50 %. Wenn nach einem Monat das Therapieziel nicht erreicht war, wurde die Stimulation für weitere vier Wochen mit 2 Hz paravertebral unterhalb des Haaransatzes fortgeführt.

Das therapeutische Ansprechen lag bei 20 von 25 Kindern im Rahmen des Erfolgskriteriums und ging z. T. mit vollständiger Remission einher (80,9 %). Eine vierwöchige Nachbeobachtungsphase bestä-

tigte die Stabilität der therapeutischen Ergebnisse. Drei Patienten sprachen nicht ausreichend an und zwei Kinder lehnten die regelmäßige Anwendung von TENS ab.

11.5.7 Prognose

Allgemein gilt die TENS als ein symptomatisches Therapieverfahren, soweit man es bei chronischen Schmerzen einsetzt. Durchschnittlich kann mit einem klinisch befriedigenden Ansprechen bei ca. 50–60 % der angegebenen Indikationen während der ersten drei Monate gerechnet werden. Anschließend lässt die ursprüngliche Wirkung im Laufe eines Jahres nur noch bei etwa 5 % der Patienten nach. Insgesamt wird TENS langzeitmäßig von 30–40 % der Patienten weiter verwendet. Therapieabbrüche werden allgemein nicht mit einer Heilung gleichgesetzt.

In diesem Punkt sind die bisherigen Erfahrungen bei Kindern und Jugendlichen besser, in der Regel ist eine Langzeitbehandlung über drei Monate eher als Ausnahme anzusehen. Dieser Umstand ist wahrscheinlich auf die grundsätzlich bessere Prognose bei kürzerem Krankheitsverlauf und Schmerzlernprozess, bzw. auf den geringeren Chronifizierungsgrad der zugrunde liegenden Erkrankung zurückzuführen. Bei sorgfältiger Auswahl der Indikation ist der Einsatz von TENS im Schulkindalter oft mit Aussicht auf Heilung verbunden.

11.6 Ohrakupunktur

Das Ohr spielt beim Kind oft noch nicht die prominente Rolle wie bei Erwachsenen. Das liegt insbesondere in der bei Kindern kürzeren Konzentrationsfähigkeit begründet. Ein Punkt wird jedoch schon sehr frühzeitig, z. B. bei Entzugssymptomatik im Neugeborenenalter, eingesetzt: Nr. 55 (*Shen Men*). Die kindgerechte Form ist dabei ein kleines Samenkorn bzw. ein (möglicherweise auch magnetisiertes) ein Millimeter großes Metallkügelchen, das mit einem Pflaster v. a. auf der Ohrmuschelrückseite fixiert wird. Weitere Indikationen sind Schlafstörungen und Tics.

11.7 Schädelakupunktur

11.7.1 Japanische Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)

Diese Therapieform eignet sich aufgrund ihrer Einfachheit insbesondere für (schmerzhafte) Störungen im Bewegungsapparat. Die Zonen A, B und C sind paramedian im Bereich der Stirn-Haargrenze platziert und für Indikationen aus den ipsilateralen (!) Regionen von Kopf, HWS, Schultergürtel und oberer Extremität gut zugänglich. Die Zone D für die unteren Extremitäten und den Hüftgürtel liegt im Bereich der seitlichen Koteletten parallel oberhalb des Jochbeins.

Bei Kindern mit Nadelphobie kommt, wenn auch mit langsamerer Dynamik, ein stärkerer Laser (50–100 mW) in Frage (**Abb. 11.1**).

11.7.2 Chinesische Schädelakupunktur

Die chinesische Schädelakupunktur hat kaum Eingang in die Kinderheilkunde gefunden. Am wichtigsten ist noch die Anwendung bei zerebralen Bewegungsstörungen und Athetosen. Die wichtigsten Zonen sind demnach die Motorikzone (½ *Cun* posterior von LG 20 etwa in Richtung Ma 8) und die Chorea-Control-Zone, die zwei *Cun* parallel nach frontal verschoben liegt. Die Nadeln werden typischerweise von apikal nach kaudal subkutan vorgeschoben, was oft erstaunlich gut toleriert wird. Die Zonen sind kontralateral zur klinisch befallenen Seite zu stechen, gemäß der unterlegten kortikalen Projektion. Im oberen Bereich der Zone wird entsprechend dem kortikalen Homunkulus die untere Extremität und im kaudalen Drittel die obere Extremität angesteuert. Erfahrungen mit Softlaser sind nicht bekannt.

11.8 Ausblick

Das breite Spektrum der therapeutischen Techniken ergibt sich aus der Notwenigkeit, den Kindern in den unterschiedlichen Alterstufen soweit wie möglich gerecht zu werden. Eine unreife Schmerzschwelle und damit höhere Schmerzempfindlichkeit erfordert mehr Rücksicht als bei Erwachsenen. Auch wenn unterstellt werden kann, dass die Wirkdynamik beim Softlaser langsamer ist als bei Anwendung der Nadel, so ist die Kooperation des Kindes von höchster Priorität für den therapeutisch erfolgreichen Prozess.

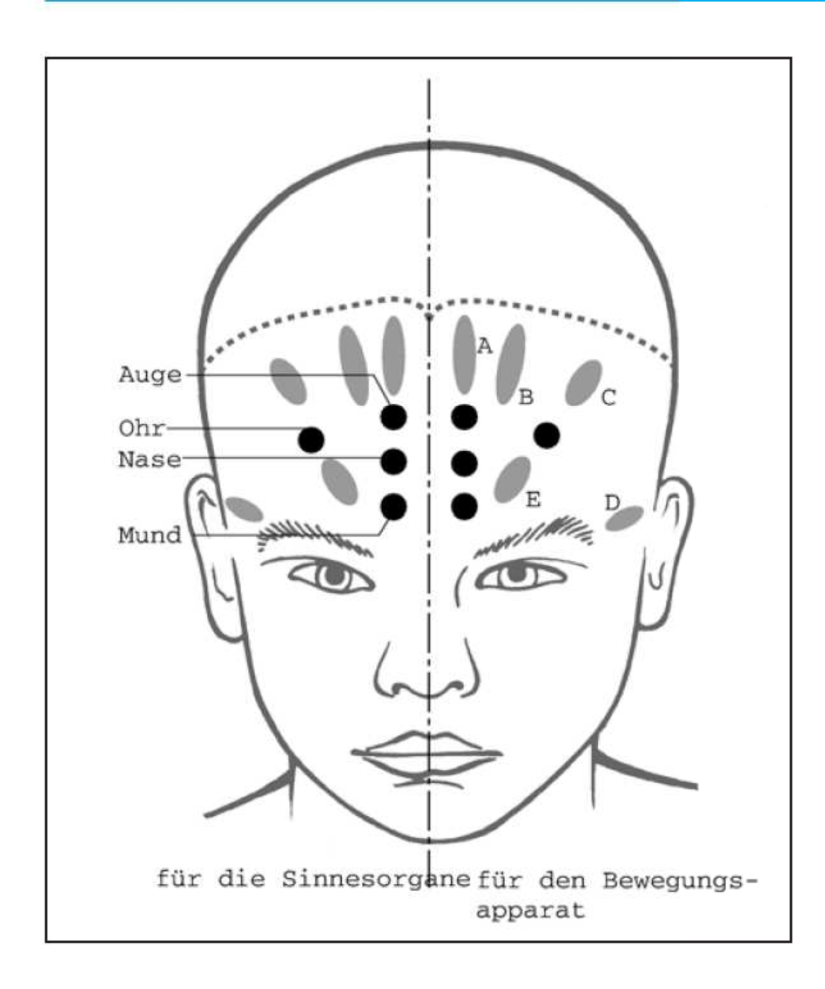


Abb. 11.1 Lokalisation der japanischen Schädelzonen nach Yamamoto.

Auch wenn der Akupressur eine relativ geringe Nachhaltigkeit unterstellt werden kann, so hat sie doch den Vorteil der häufigen Verfügbarkeit und trägt damit zu einem aktiven Bewältigungsprozess bei.

Der Infrarotstimulator ist im Vergleich zur Moxibustion ungleich schneller und harmloser, ohne weniger wirksam zu sein. Gegenüber dem Laser besticht v. a. der Zeitvorteil: 1–2 Sek. gegenüber 10–30 Sek./Punkt beim Laser.

Verwendete Literatur

[1] Eriksson MBE, Sjölund BH: Transkutane Nervenstimulierung für Schmerzlinderung. 3. Aufl. Heidelberg: Fischer; 1989.

[2] Head H: On Disturbances of Sensation with especial Reference to the Pain of Visceral Disease. Brain. 1893; 16: 1–133.
Melzack R; Wall PD: Acupuncture and transcutaneous electrical nerve stimulation.Postgrad Med J. 1984; 60: 893–6.

[3] Mester E: Stimulation of wound healing by laser rays. Acta Chir Acad Sci Hung. 1972; 13: 315–324:

[4] Nogier PFM: Lehrbuch der Auriculotherapie. Saint-Ruffine: Maisonneuve; 1981.

[5] Pothmann R, Meng A: Akupunktur in der Kinderheilkunde. 2. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2002: 148 S.

[6] Rotter J: Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. Psychological Monographs. 1966; 80: whole No. 609.

12 Moxibustion

Rainer Bohlayer

12.1 Anwendung

Moxibustion erwärmt einen Akupunkturpunkt oder ein Körperareal indirekt durch die Wärme des verglimmenden Moxa-Krauts. Dafür wird Beifuß (Artemisia vulgaris) verwendet, das bei Kindern entweder in Form einer Moxazigarre oder als Moxastäbchen auf selbstklebenden Plättchen eingesetzt wird. Das Abbrennen von Moxaröllchen auf einer Nadel mit Metallgriff oder von losem Moxakraut auf Ingwerscheibchen oder Salz (z. B. auf dem Nabel) sind bei Kindern in westlichen Kulturen eher seltene Anwendungen.

Moxibustion wird so lange ausgeführt, bis sich ein intensives Wärmegefühl (jedoch kein Schmerz!) im behandelten Bereich einstellt. Bis zur Entfernung des glimmenden Moxa-Krauts dürfen Patienten keinesfalls allein gelassen werden.

12.2 Wirkungen

Die Anwendung von Moxibustion stärkt *Yang* bei innerer Kälte. Im akuten Stadium eines Angriffs durch äußere Kälte hingegen muss der Körper zunächst von innen angewärmt und Schwitzen ausgelöst werden, um den pathogenen Faktor auszutreiben. Moxibustion ist nicht indiziert, solange die Hautporen blockiert sind. Für die innere Erwärmung und die Austreibung pathogener Faktoren eignen sich z. B. frischer Ingwer, Zimt oder Zwiebeln. Sind die Poren wieder durchgängig, kann Moxibustion Kälte und Feuchtigkeit aus den Leitbahnen und Körperschichten vertreiben.

Da Wärme das Fließen von *Qi* und Blut verbessert, kann Moxibustion *Qi*- und Blutstagnationen auflösen.

12.3 Indikationen

12.3.1 Nieren-*Yang*-Mangel

Enuresis nocturna ist das wichtigste Beispiel für die Moxibustion bei Nieren-*Yang*-Mangel im Kindesalter. Von den angeleiteten Eltern werden jeden Abend die Lumbalregion (beidseits) im Bereich der Punkte

- LG 4
- Bl 23
- Bl 24
- Bl 25
- Bl 26
- Bl 27
- Bl 28

und der Unterbauch im Bereich der Punkte

- KG 2
- KG 3
- KG 4
- KG 5
- KG 6
- KG 7
- KG 8

mit einer Moxazigarre für ca. 10 Minuten behandelt.

12.3.2 Milz-*Yang*-Mangel

Anzeichen für Milz-*Yang*-Mangel sind allgemeines Kältegefühl, Müdigkeit und Schwäche, Völle- und Druckgefühl im Abdomen und evtl. eine wässrige Diarrhöe. Häufige Ursache davon ist eine Fehlernährung. Die Punkte

- Mi 3
- Mi 6
- Ma 36
- Bl 20
- KG 8
- KG 12

werden mit Moxibustion erwärmt. Bei Verwendung einer Moxazigarre kann das ganze Abdomen in langsamen Kreisbewegungen behandelt werden.

12.3.3 *Yin*-Fülle-Kälte

Äußere Kälte ist bis in die Organe eingedrungen und hat z. B. zu Feuchte-Kälte und Schleim-Kälte geführt (Abb. 6.**1**). Die Auswahl der Punkte erfolgt je nach dem betroffenen Organsystem.

Kälte-Bi (Schmerz im Bewegungsapparat durch Eindringen des pathogenen Faktor Kälte): Ein auch bei Kindern häufiges Beispiel ist der akute Tortikollis nach Wind-Kälte-Angriff mit bohrendem, lokalisiertem Schmerz und Bewegungseinschränkung. Die Moxibustion erfolgt an den Hauptschmerzpunkten, z. B.:

- Gb 20
- Bl 10
- Bl 12
- LG 14

Nebenbemerkung: Ex-AH 8 (*Luo Zhen*), auf dem Handrücken zwischen 2. und 3. Metakarpalknochen und 0,5 *Cun* proximal der Metakarpophalangealgelenke, ist ein bewährter Akupunkturpunkt bei Tortikollis.

12.4 Kontraindikationen

Moxibustion darf nicht angewendet werden bei Hitze-Syndromen, akuten fieberhaften Infektionskrankheiten und im Bereich von Entzündungen. Bei Kleinkindern muss während der Anwendung ständig mit der eigenen Hand die Erwärmung der Haut kontrolliert werden.

13 Ernährung

Raymund Pothmann

13.1 Einleitung

Während Akupunktur in erster Linie der Behandlung von Leber-*Qi*-Blockaden dient, ist die chinesische Diätetik im Wesentlichen auf die Vermeidung von Schleimansammlungen ausgerichtet. Allein dieser Behandlungsansatz ist geeignet, viele Auswirkungen heutiger Ernährung mit ihren großen Anteilen von Weißmehl, Zucker und Milch im Sinne einer Milz-*Qi*-Stärkung zu vermeiden. Erst in zweiter Linie geht es darum, spezifische Konstitutionsmerkmale zu beeinflussen. Dieser Ansatz ist bei Kindern weit schwieriger umsetzbar, wenn auch im Einzelfall anzustreben, wenn keine überzeugende Besserung eintritt.

Die ansteigende Häufigkeit kindlicher (Kopf-) Schmerzen in den letzten 30 Jahren geht neben einer Zunahme von Allergien auch mit einer weiten Verbreitung von vorgefertigten Nahrungs- und Genussmitteln einher, die zu ihrer Herstellung eine Vielzahl von Zusatzstoffen benötigen.

Bereits im Kleinkindalter bietet sich deshalb durch eine triggerarme Ernährung die Chance einer nichtmedikamentösen Linderung von vielen Schmerzstörungen wie Kopf-, Bauch- oder Gelenkschmerzen an. Das ernährungstherapeutische Vorgehen lässt sich aus den Ergebnissen von wissenschaftlichen Studien herleiten, z. B. Egger [1], der schon vor vielen Jahren bei unter ausgeprägter Migräne leidenden Kindern erfolgreich die Ernährung umstellte. 90 % dieser Migränekinder profitierten davon schon innerhalb eines Monats.

13.2 Triggerarme Ernährung nach chinesischen Prinzipien

Eine trigger-/auslöserarme Ernährung ist v. a. für Kinder mit wöchentlichen und medikamentös resistenten Schmerzen bzw. bei allergischer Komorbidität oder Verdauungsstörung geeignet. Ziel ist dabei nicht eine Diät, sondern eine bewusstere, regelmäßigere und qualitativ verbesserte Ernährungsweise. Die Kinder können dabei ihre Ernährung – insbesondere nach Zuckerentzug – sogar angenehmer und wohlschmeckender als bisher erleben.

Ziel ist es, hierdurch primär eine entlastende Ernährungsweise zu etablieren. Besondere konstitutionelle Überlegungen sind anfangs in der Regel nicht erforderlich. Der Verzicht auf spezielle schmerzfördernde Substanzen wie

- Lebensmittelzusatzstoff E 407 (Verdickungsmittel Carrageen, z. B. in Milchprodukten)
- Glutamat (Geschmacksverstärker, v. a. in Fertigprodukten)
- Vanillin (synthetisch hergestellter Aromastoff, z. B. in Backwaren)
- Aspartam (synthetisch hergestellter Süßstoff, z. B. in Diätprodukten)
- Laktose (Milchzucker, z. B. in Würstchen)

sowie weitgehend potenziell allergene Molkeneiweiße wie

- Kasein, Rinderserum, Beta-Laktalbumin und Alpha-Laktoglobulin im konventionellen Quark

geht über die chinesischen Diätanweisungen hinaus. Dies gilt umgekehrt auch für die Beibehaltung gesäuerter Milchprodukte, bei denen der Laktoseanteil deutlich reduziert ist.

Eine entsprechende Diagnostik zum Ausschluss einer Laktose- und Fruktosemalabsorption ist in der Regel nicht erforderlich, da mit den gesäuerten Milchprodukten ohnehin ein potenzieller Laktasemangel, aber auch die belastenden Eiweißeinflüsse der Milch berücksichtigt werden. Kinder, die auf 200 ml Apfelsaft nicht unmittelbar mit Bauchschmerzen reagieren, werden in aller Regel auch nicht von einem Fruktose-H_2-Atemtest profitieren.

13.3 Ernährungsliste

Tabelle 13.1 ist als roter Faden beim Einkaufen und Kochen zu verstehen. Trotz der großen Zahl potenziell nicht verträglicher Nahrungsmittel (Zusatzstoffe) gelingt es hiermit jedoch, sich im Alltag weitgehend zurecht zu finden. Diese Ernährungsliste bezieht sich auf Schmerzen und allergische

Tab. 13.1 Ernährungsliste über 4–6 Wochen.

Abzuraten	Empfohlen
Milch, Kakao, (Fertig-Frucht-)Quark, Fertig-Fruchtjoghurt und -pudding (Vanillin!), Sahne im Plastikbecher (Carrageen), Edamer-, Gouda-, Butter-, Tilsiter-, Schmelzkäse (z. B. Scheibletten)	Buttermilch, Kefir, Joghurt, Sauerrahm, süße Bio-Sahne, Frischkäse, Ziegenkäse (auch als Gouda), Feta, schnittfester Kuhmilch-Käse wie z. B. Emmentaler, Leerdammer, Maasdammer oder Frankendammer, Sojamilch in Maßen, Kakao mit verdünnter Bio-Sahne, Bio-Quark
Vollmilch- und weiße Schokolade	(evtl. in Maßen) Zartbitterschokolade
Sahne- und Käsekuchen	(selbstgebackener) Obstkuchen (z. B. mit Dinkelmehl), Käsekuchen mit Bioquark
raffinierter Zucker, Aspartam	Honig, Ahornsirup, Vollrohrzucker
farbige Süßigkeiten, Lakritz	gelegentlich: Kaugummi (z. B. Wrigley Extra-blau), Bio-Kaugummi, Bio-Weingummi, mit Zartbitterschokolade überzogene Früchte
Paprika-Chips (**mit** Glutamat)	Salz-Chips (**ohne** Glutamat)
Milcheis	selbstgemachtes Eis auf Joghurtbasis, Fruchteis ohne Milch
Limonaden, Cola, Eistee, Zitronentee	Wasser, versch. Früchtetees, selbstgepresste Säfte, selbstgemachte Apfelschorle (bei spezifischen Kreuzreaktionen und Kernobstallergien muss erst eine Laser-Hyposensibilisierung erfolgen!)
weißes Brot (unter der Woche)	Vollkorn-Roggen-Sauerteigbrot, Dinkelbrot, Roggen-Knäckebrot, Hafer-Müsli
Nudeln mit Hühnerei (bei zusätzlicher Ei-Allergie)	Hartweizengrießnudeln, Vollkornnudeln
Milchreis als Fertigprodukt (z. B. im Becher aus dem Kühlregal)	Reis (evtl. mit verdünnter Biosahne), Kartoffeln
(ungeschältes Obst: bei Allergie)	Obst
ungeschälte Möhren (Schimmel!),	Salat, Gemüse
Schweinefleisch (speziell Würste!)	Rinder-, Puten-, Enten- oder Lammfleisch, Fisch
Margarine mit Milchpulver	Butter, Öl
Nutella, Marmelade mit Farbstoff	Honig, (selbstgemachte) zusatzstofffreie Marmelade, z. B. Zartbitter-Schokolade-Aufstrich
Schweinesalami, Kochschinken,	lufttrockener Schinken (auch vom Schwein), Roastbeef, Rinder- und Geflügelsalami, vegetarischer Aufstrich
grundsätzlich: alle Farb- und Konservierungsstoffe, Emulgatoren, (auch naturidentische) Aromastoffe, Geschmacksverstärker (Glutamat)	

Komorbidität bzw. Allergien wie Asthma, Neurodermitis, chronisch entzündliche Erkrankungen (Otitis, Sinusitis, Bronchitis), Obstipation und chronische Durchfälle.

13.4 Ernährungsumstellung und ihre Grenzen

Etwa 60 % der Kinder profitieren innerhalb der ersten 4–6 Wochen von einer Ernährungsumstellung und können ihre Schmerzen um mindestens die Hälfte vermindern. Einsparung von Schmerzmitteln, regelmäßiger Schulbesuch und ungetrübter Freizeitgenuss sowie die Vermeidung einer Chronifizierung der Schmerzen durch Medikamentenübergebrauch lassen dieses Vorgehen als wichtig erscheinen [3]. Kinder mit zusätzlichen Allergien oder Übergewicht erfahren oft auch eine Verbesserung in diesem Bereich.

Ein Ausschlag gebender Ansatz darf nach den ersten sechs Wochen allerdings nicht vergessen werden: Alle drei Tage soll je ein gemiedenes Nahrungsmittel wieder regelmäßig eingeführt werden. Treten in dieser Zeit keine Schmerzen wieder (vermehrt oder verstärkt) auf, kann dieses Lebensmittel langfristig in angemessenem Umfang konsumiert werden.

Jugendliche mit einer anorektischen Essstörung sollten nur in einer Umgebung mit psychosomatischer Betreuung ernährungstherapeutisch begleitet werden.

13.4.1 Konstitutionelle Aspekte der traditionellen chinesischen Ernährung

In China kam den Diätärzten über Jahrhunderte eine große Bedeutung zu. Ihre Aufgabe bestand darin, durch die tägliche Ernährung den Organismus in einem gesunden, ausgewogenen Zustand zu halten und ihn insbesondere vor Erkrankungen zu schützen, oder mit der Ernährung akute und chronische Erkrankungen zu behandeln. Dabei wurde die Ernährung traditionell als Voraussetzung vor dem Beginn einer Akupunktur- und Kräutertherapie verstanden.

13.4.2 Energetik der Nahrung

In der westlichen Diätetik stehen die analytischen und quantitativen, stofflichen Bestandteile wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente im Vordergrund, während die chinesische Anschauung auf einem qualitativen und ganzheitlichen Konzept (*Yin* und *Yang*) beruht, und die energetische Wirkung auf den Organismus beschreibt.

Nahrungs-*Qi* (*Gu-Qi*) stellt neben dem Atmungs-*Qi* (*Zhong-Qi*) und dem Erb-*Qi* (*Yuan-Qi*) die wichtigste Energiequelle für den Organismus dar. Als *Zeng-Qi* der Leitbahnen wird es durch Lunge und Herz im gesamten Organismus verteilt und speist das Abwehr-*Qi* (*Wei-Qi*). Chronische *Qi*- und *Yang*-Mangelzustände können deshalb nur in Kombination von einer Akupunktur/Moxibustion mit einer passenden Ernährungsstrategie sinnvoll behandelt werden.

Die energetische Klassifizierung der Nahrung erfolgt nach folgenden Kriterien:

- **Temperaturverhalten**: heiß, warm, neutral, kühl, kalt
- **Geschmack**: süß, scharf, sauer, bitter, salzig
- **Wandlungsphase**: Milz, Lunge, Leber, Herz, Niere
- **Wirkrichtung**: aufsteigend, schwebend, sinkend

Temperaturverhalten und Geschmack sind primär bedeutsam. Die thermische Qualität wirkt sich zunächst ganz allgemein auf den Organismus aus (wärmt, kühlt), über den Geschmack wird der Bezug zur Wandlungsphase bzw. das entsprechende Organ hergestellt (z. B. süß → Wandlungsphase Erde → Milz).

13.4.3 Temperaturverhalten der Nahrung

Die Nahrung wird in der Chinesischen Medizin nach fünf energetischen Temperaturbereichen eingeteilt:

- heiß: *Yang*
- warm: *Yang*
- neutral
- kühl: *Yin*
- kalt: *Yin*

„Heiße“ Nahrungsmittel haben einen erhitzenden Effekt auf den Organismus, „kalte“ Nahrungsmittel kühlen ihn ab. Warme und kühle Nahrungsmittel wirken sich leichter aus, während sich neutrale Nahrung energetisch inert verhält.

- **Heiße** Nahrung im Übermaß erzeugt *Yang*-Fülle, schädigt das *Yin* und trocknet die Körpersäfte aus.
- **Warme** Nahrung baut *Yang* auf und erzeugt im Übermaß *Yang*-Fülle.
- **Neutrale** Nahrung baut *Qi* und Körpersäfte auf und stabilisiert den Organismus.

- **Kühle** Nahrung baut Körpersäfte und Blut auf und vertreibt Hitze.
- **Kalte** Nahrung dämpft innere Hitze und beruhigt den Geist.

Übermaß an Nahrung reduziert das *Yang* und kühlt den Organismus ab.

13.4.4 Geschmacksrichtungen

Daneben können fünf Geschmacksrichtungen in der Chinesischen Medizin unterschieden werden.

- süß: *Yang*
- scharf: *Yang*
- salzig
- bitter: *Yin*
- sauer: *Yin*

Die Geschmacksrichtungen sind über das System der Fünf Wandlungsphasen (siehe Kap. 2) mit einem Funktionsorgan korreliert und beeinflussen dessen Funktion.

Für die Praxis

- **Süßer Geschmack** (Erde/Milz) erwärmt, entspannt und befeuchtet, tonisiert bei Müdigkeit und Erschöpfung rasch.
  Im Übermaß wird dadurch das Milz-*Qi* geschädigt und erzeugt Schleimerkrankungen, z. B. rezidivierende Sinusitis und Übergewicht. Über den Kontrollzyklus werden die Nieren geschädigt, Folgen sind z. B. Haarausfall, Knochen- und Zahnerkrankungen.
- **Scharfer Geschmack** (Metall/Lunge) bewegt das *Qi*, löst Stagnationen, zerstreut, öffnet die Hautporen, wirkt schweißtreibend und abwehrstärkend durch Vertreibung exogener pathogener Faktoren wie Wind und Kälte und ist damit hilfreich im Winter zu Beginn einer Erkältungskrankheit (z. B. Verwendung von Ingwer). Mäßig scharfe Nahrungsmittel während der Wintermonate sind deshalb eine hervorragende Erkältungsprophylaxe. Durch die *Qi*-hebende Tendenz lindert der scharfe Geschmack auch bei Traurigkeit (emotionales Korrelat der Lunge).
  Im Übermaß können scharfe Nahrungsmittel durch Trockenheit den Darm (Obstipation) und die Haut schädigen (Trockenheit, Allergien, Pruritus). Über den Kontrollzyklus kommt es zum aufsteigenden Leber-*Yang*, z. B. Aggressivität und Schlafstörungen (Alkohol).
- **Salziger Geschmack** (Wasser/Niere) kühlt, befeuchtet, wirkt absenkend und lösend, regt die Harn- und Stuhlausscheidung an, löst Stauungen und subkutane Verhärtungen.
  Im Übermaß trocknet salziger Geschmack Körpersäfte aus (Bluthochdruck), verhärtet die Muskeln und schädigt die Knochen. Über den Kozyklus büßen Herz und Geist (*Shen*) geistige Flexibilität ein.
- **Saurer Geschmack** (Holz/Leber) wirkt adstringierend und bewahrt die Körpersäfte.
  Sauer-kühle Nahrungsmittel erfrischen den Organismus, dämpfen übermäßiges Schwitzen im Sommer (z. B. Orangensaft), kühlen emotionale Erregung (Ärger, Stress) und tonisieren das *Yin*. Saurer Geschmack „konzentriert“ bei unruhiger Lebensweise.
  Gefahr besteht v. a. bei Schleim-Hitze-Erkrankungen, da der saure Geschmack die Auswirkungen pathogener Faktoren prolongiert.
- **Bitterer Geschmack** (Feuer/Herz) trocknet aus, verhärtet und leitet nach unten aus.
  Bitter-kühler Geschmack leitet nach unten und unterstützt die Verdauungsfunktionen des Organismus durch Tonisierung der Milz. Er nährt das Herz-*Yin* und wirkt dadurch beruhigend, besonders nach Stress und geistiger Anspannung (z. B. Malzbier). Die trocknende Eigenschaft verhütet die Ausbildung von Feuchtigkeit im Körper, z. B. bei feuchtem Wetter (z. B. Kaffee, Cola).
  Ein Zuviel an bitterem Geschmack wirkt abführend und trocknet Haut und Körpersäfte aus.
  Ein Überschuss an Hitze im Feuerelement schädigt Milz/Magen (aufsteigende „Magen-Hitze“, gastro-ösophagealer Reflux [GÖR] oder Gastritis bzw. Ulkus).

13.4.5 Wirkrichtungen

Die Bewegungsrichtungen des Nahrungs-*Qi* im Organismus werden folgendermaßen differenziert:

- **aufsteigende** Tendenz des *Yang* durch heiße und scharfe Speisen (Knoblauch)
- **absenkende** und nach innen gerichtete Tendenz durch saure Speisen (indiziert bei aufsteigendem Leber-*Yang*: Schwindel, Kopfschmerzen, Aggression [z. B. Joghurt, Zitrone])
- **schwebende** Tendenz durch süße und scharfe Speisen, das *Qi* nach oben und außen (Ingwer: Schwitzen) zu bewegen, Kälte und Wind zu zerstreuen (Pfeffer)
- **fallende** Tendenz durch bittere und salzige Speisen, wirkt laxierend oder diuretisch

13.4.6 Nahrungszubereitung

Durch die Herstellung von Speisen kann das charakteristische Temperaturverhalten modifiziert werden. Die Zubereitungsform sowie die Kombination von Nahrungsmitteln mit unterschiedlichem Temperaturverhalten sind dabei bedeutsam. So kann ein kühlender Salat durch die wärmende Zubereitung mit Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer ausgleichend gestaltet werden.

Die **wärmende** Wirkung wird in leichter Form durch Backen, Schmoren oder langes Garen verstärkt, in stärkerer Weise durch Grillen, Braten, Rösten, Frittieren und scharfe Gewürze.

Die **kühlende** Zubereitung mildert das Temperaturverhalten warmer und heißer Speisen: Quellen und Keimen, Blanchieren, Dünsten, Marinieren und Pökeln sowie Kochen mit viel Wasser und erfrischenden Zutaten, daneben die Verwendung von gefrorenen und gekühlten Speisen.

Gezielte Modifikationen

Durch den Einsatz von bestimmten Nahrungs- und Würzmitteln können Speisen gezielt modifiziert werden:

- Scharfe Gewürze (Ingwer, Knoblauch) wirken erwärmend und haben eine schwebende Wirkrichtung.
- Essig erzeugt eine adstringierende, absinkende Wirkrichtung.
- Salz in Maßen tonisiert die Nieren und hat eine abfallende Wirkrichtung.
- Gemüse und Obstsäfte nähren Körperflüssigkeiten und kühlen.
- Kraftbrühen tonisieren *Qi*, Blut, *Yin* und Essenz (*Jing*), abhängig von Zutaten und Kochdauer (therapeutisch bei einer Kochzeit ≥ 16–24 h).

13.4.7 Praktische Aspekte chinesischer Ernährung

Die Ernährung nach chinesischen Prinzipien kann niederschwellig zur Gesundheitsprävention eingesetzt werden, um frühzeitig aufkommende Störungen zu verhüten. Im therapeutischen Sinn eingesetzt, bedarf es jedoch grundlegenderer Kenntnisse der chinesischen Medizin. Folgende **allgemeine Ernährungsprinzipien** sind in jedem Fall zu beachten:

- Stärkung der „Mitte" (Mittlerer Erwärmer)
- Ernährung entsprechend der Tageszeit
- Ernährung entsprechend den Jahreszeiten
- Ernährung entsprechend den aktuellen pathogenen Faktoren (Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit und Feuchtigkeit)
- Ernährung entsprechend der individuellen Konstitution
- Kombination mit anderen Therapieformen

Grundeinstellungen und Rahmenbedingungen

Freude am Essen in ruhiger **Atmosphäre** ist eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Nahrungsaufnahme und -verwertung. Anstrengende Diskussionen, Grübeln, Sorgen, Ärger und Ablenkung, z. B. durch Fernsehen, belasten die Verdauungsfunktion (Milz). Das Milz-*Qi* kann hierdurch schon kurzfristig blockiert und geschwächt werden, Appetitlosigkeit und Völlegefühl sind dann die Folgen. Chronische emotionale Belastungen führen zu Verdauungs- und Essstörungen (z. B. Adipositas im Sinne von Kummerspeck).

Die Verwendung frischer, natürlich gewachsener und unbelasteter **Nahrungsmittel** mit hohem Getreideanteil, gekochtem Gemüse, wenig Fleisch- und Fischanteil (10 %) und ergänzende Rohkost (Salate, Obst: 5 %) ist anzuraten. Grundsätzlich sind warm zubereitete Speisen zu bevorzugen, um das Milz-*Qi* des Mittleren Erwärmers nicht unnötig zu belasten.

Optimal sind thermisch ausgewogene saisonale Nahrungsmittel, die bioklimatisch und konstitutionell angepasst sind.

Für die Praxis

Gesundes **Essverhalten**:

- regelmäßig 3–5-mal pro Tag Nahrungsaufnahme, davon mindestens eine warme Mahlzeit
- gut kauen zur Entlastung des Milz-*Qi*: sättigt schneller und beugt dadurch Übergewicht vor
- wenig vor und während des Essens trinken, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen
- aufhören, wenn es am besten schmeckt, eine Pause machen

Bestimmte Nahrungsmittel eignen sich, den **Mittleren Erwärmer („Mitte")** zu **stärken**:

- **Getränke:** Fencheltee (speziell für Kleinkinder), Traubensaft

Nahrungsmittel: siehe **Tab. 13.2**.

Tab. 13.2 Nahrungsmittel zur Stärkung des Mittleren Erwärmers.

Getreide	Gemüse	Fleisch	Fisch	Rohkost
Reis Hafer Hirse Mais	Karotten, Fenchel Kartoffeln Kohl Erbsen Sojabohnen Kürbis	Rind, Kalb Huhn, Ente Lamm, Ziege Wild	Hering, Makrele Karpfen Barsch	(süße) Äpfel Feigen, Datteln Kokosnüsse Trauben

Dagegen sind Nahrungsmittel, die die Funktion des Mittleren Erwärmers **schwächen**,

- **kühle** und **kalte Speisen, Tiefkühlkost, viel Rohkost** (Salat, Obst),
- **Milchprodukte** im Übermaß, sie sind energetisch kühl und verursachen zusätzlich Schleim,
- **Süßes** im Übermaß und **fette Nahrungsmittel** fördern die Schleimproduktion.

Tageszeitliche Ernährung

Drei Hauptmahlzeiten sollten zu festen Tageszeiten (± 1 h) regelmäßig eingenommen werden, um eine optimale Verdauung zu gewährleisten, zusätzlich sind zwei Zwischenmahlzeiten einzuplanen.

Ein gutes **Frühstück** tonisiert *Qi* und *Yang* von Magen und Milz. Leichte und wärmende Speisen sind ideal. Ein Getreidebrei aus Hirse oder Hafer mit Nüssen, Rosinen und Obst der Jahreszeit, evtl. tonisierend gesüßt mit Honig oder Marmelade, ist gut geeignet. Als Getränk empfiehlt sich Tee. Zu vermeiden sind kalte und Schleim bildende Nahrungsmittel, die das sich entwickelnde *Yang* blockieren, wie z. B. kaltes Müsli, Milch, Fruchtsäfte oder Wasser, außer in Maßen bei Kindern mit sehr stabiler Milzfunktion.

Mittags empfiehlt sich eine warme Mahlzeit, die den Mittleren Erwärmer stärkt: wärmendes Getreide und Gemüse, dazu wenig mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch, sowie Salat. Die Mahlzeit sollte den Körper nicht belasten oder ermüden wie bei zu umfangreichen, kalten oder fetten Speisen.

Abends sollte eher das *Yin* durch die Nahrung betont werden, z. B. mit warmen Getreide- und Gemüsegerichten, evtl. wenig Fleisch- und Milchprodukten. Stimulierende Nahrungsmittel wie scharf gewürzte Speisen und aufputschende Getränke sind zu meiden. Ausführliche Mahlzeiten in den Abendstunden (nach 19 h) belasten das ohnehin schwache Milz-*Qi* und unterstützen die Entwicklung von Gewichtszunahme, Übelkeit, Völlegefühl und Schlafstörungen.

Saisonale Ernährung

Jahreszeitlich typische Nahrungsmittel sind geeignet, eine optimale *Qi*-Versorgung sicherzustellen und saisonale biopathogene Einflüsse auszugleichen.

Im **Frühling** ist leicht wärmende Nahrung mit aufsteigender Wirkrichtung (Reis, Fenchel) angezeigt, u. U. mit pikanten Anteilen (Knoblauch, Paprika, Ingwer). Entsprechend dem sauren Geschmack zur Festigung des Leber-*Yin* und der Regulation des aufsteigenden Leber-*Yang* sind grüne Speisen aus der Wandlungsphase Holz zu bevorzugen, wie z. B. grüner Tee, Spinat, Sellerie, sowie vermehrt Rohkost und Sprossen. Der im Frühling dominierende Wind löst häufig grippale Infekte aus, die sich z. B. mit dem leicht scharfen Geschmack der Frühlingszwiebel und Ingwer gut ausgleichen lassen. Heiße Nahrung, Fett und übermäßig saure Speisen blockieren in dieser Jahreszeit das Leber-*Qi*.

Im **Sommer** trocknet die Hitze die Körpersäfte aus. Deshalb sollten erfrischende Nahrungsmittel im Vordergrund stehen, um die Hitze auszugleichen und die Körpersäfte zu bewahren: Früchte und Fruchtsäfte von Apfel, Birne, Melone, Orange und Kiwi, sowie kühlende Gemüsesorten wie Gurke und Tomate, vermehrt Salate, Joghurt, kühlende Früchtetees und Mineralwasser. Von scharfen Gewürzen ist abzuraten, aber auch von eiskalten Getränken und Speisen (Eis!), die v. a. bei Kindern die Magenfunktion blockieren und Durchfälle während eines Sommerurlaubs provozieren können.

Im **Herbst** kann saure Nahrung die absenkende und kühlende Wirkrichtung der Jahreszeit unterstützen. Auch die emotionale Tendenz zu Melancholie lässt sich durch pikante, wärmende Nahrung ausgleichen: Hirse, Reis, Karotten, Lauch, Blumen-

kohl, Hafer und Lammfleisch sollten jetzt vermehrt auf dem Speisenplan stehen. Dem beginnenden Kälteeinfluss kann man durch Zusatz von scharfem Geschmack durch Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln begegnen und dadurch die Abwehrenergie verbessern. Steht feuchtes Klima im Vordergrund, sind warme, trocknende Speisen wie Hirse und Reis für den Mittleren Erwärmer und für die Lungen Mandel oder Erdnüsse günstig. Trockenheitseinflüssen begegnet man durch befeuchtende Nahrungsmittel wie Apfel. Fettige und kalte Speisen begünstigen dagegen Schleimerkrankungen wie z. B. eine Bronchitis.

Im **Winter** steht die Gefahr von Kälteerkrankungen im Vordergrund. Deshalb ist eine warme, tonisierende Nahrung mit pikantem und süßem Geschmack angezeigt: Fleisch wie Lamm, Rind, Huhn oder Ente, scharfe Gewürze, Eintöpfe mit Hülsenfrüchten, Gewürztee sowie Kinderpunsch (ohne Alkohol) sollten jetzt vermehrt verwendet werden. Ziel ist, das Nieren- und Milz-*Yang* zu kräftigen. Hierzu sind Zusätze wie Fenchel, Walnüsse, Esskastanien und schwarzer Sesam gut geeignet.

Zu viel heiße und scharf gewürzte Nahrung sollte allerdings gemieden werden, um die Körpersäfte nicht auszutrocknen und das *Yin* zu schädigen bzw. *Yang*-Fülle-Störungen nicht zu begünstigen.

■ Ernährung bei biopathogenem Einfluss

Bei den klimatischen Auslösern Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit und Wind ist die Ernährungstherapie geeignet, die Einflüsse auf das Organsystem zu dämpfen.

Für die Praxis

- **Kälte** erfordert warme und heiße Nahrung, um *Yang* zu regenerieren, d. h. pikante und süße Speisen.
- **Hitze** verlangt nach kühlenden und befeuchtenden Nahrungsmitteln, sowie nach bitterem und saurem Geschmack: Fruchtsäfte, Rohkost, Gemüse, Schwarztee, Mineralwasser.
- **Feuchtigkeit und Nässe** werden durch wärmende und trocknende, bittere, scharfe oder süße Nahrungsmittel kompensiert, die das Milz-*Qi* tonisieren: Hirse, Reis, Birne oder wärmende Gewürze. Fette und übermäßig süße Speisen sowie Bananen und ungesäuerte Milchprodukte sind kontraindiziert. Hat sich bereits Schleim gebildet, kommen Hirse oder Chicorée und schleimlösende scharfe Speisen in Betracht.
- **Trockenheit** wird durch befeuchtende Nahrungsmittel ausgeglichen: Rohkost, Frucht- und Gemüsesäfte, Salate sowie Trauben, Birnen, Melonen, Tomaten, Bananen und saure Milchprodukte.
- **Wind** transportiert Kälte und Hitze, die entsprechend o. g. Gesichtspunkten angegangen werden können. Innerer Wind erfordert *Yin*-Produkte wie z. B. Auberginen, Fenchel, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Schweine- oder Kaninchenfleisch.

13.4.8 Spezielle Ernährungsaspekte in der Kindheit

Bei Kindern ist eine gesunde Ernährung für Körper und Seele auch im Schulkindalter wichtig. Der Mittlere Erwärmer ist physiologisch noch schwach und benötigt deshalb neutrale bis leicht wärmende Nahrungsmittel mit süßem Geschmack wie z. B. Reis, Hirse, Möhren, Fenchel, Äpfel, Honig oder Rosinen. Kühle Nahrung und scharfe Gewürze, Zucker und Milchprodukte im Übermaß sowie fette Speisen stören die Milz- und Magenfunktion.

13.4.9 Chinesische Ernährung als Therapie

Voraussetzung ist eine klare chinesische Diagnose. Chinesische Ernährung ist einzeln und in Kombination bei verschiedenen Erkrankungen einsetzbar. Sie eignet sich besonders zur Therapie von chronischen Mangelzuständen, Störungen der *Zang-Fu*, sowie zur schnellen Beseitigung von Fülle-Zuständen, insbesondere Schleimerkrankungen wie Bronchitis oder Sinusitis, wobei oft schon eine Karenz von Nahrungsmitteln ausreicht. Unter ganzheitlichen Gesichtspunkten sollte eine diätetische Beratung eigentlich in jede Therapie einbezogen werden. Dabei reicht es schon, Temperaturverhalten und Geschmack zu berücksichtigen.

13.4.10 Ernährungstipps

Einseitig kalte oder heiße Ernährungsweise macht die Verdauung (Milz-*Qi*) störanfällig. Dies kann z. B. bei einem Klimawechsel im Rahmen eines Urlaubs auftreten.

Für die Praxis

Als häufige Fehler sind dann auch zu **vermeiden**:

- unregelmäßiges Essen
- schnelles Essen führt zu Nahrungsstau im Magen
- spätes Essen führt zu Nahrungsstau in der energieschwachen Zeit von Magen/Milz mit dem Risiko der Gewichtszunahme
- übermäßiges Essen schwächt das Milz-*Qi* und begünstigt Schleimbildung
- einseitige Geschmacksausrichtung stört das entsprechende *Zang*-Organ: so schwächen z. B. zuviel süße Speisen und Getränke die Milz

Empfehlenswert ist hingegen:

- abends betont *Yin*-haltige Nahrungsmittel zu essen, um den Schlaf zu befördern
- Bevorzugung *Yang*-haltiger Nahrungsmittel in den kalten Jahreszeiten
- bei beginnender Erkältung mit Frösteln und Niesen: Verzehr von Nahrungsmitteln mit heißer *Yang*-Energie, um die äußere pathogene Kälte abzuwehren: scharfe Gewürze wie Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Yogi-Tee oder Kinderpunsch, pikante Suppen sowie Lammfleisch

Die nachfolgende **Tab. 13.3** zeigt ein Beispiel einer traditionell-chinesischen Diät im Rahmen der Kinderheilkunde.

Verwendete Literatur

[1] Egger J, Carter CM, Wilson J, Turner MW, Soothill JF: Is migraine food allergy? A double blind-controlled trial of oligoantigenic diet treatment. Lancet. 1983; 2(8355): 865–869.

[2] Pothmann R, Meng ACL: Akupunktur in der Kinderheilkunde. 2. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2003.

[3] Pothmann R, von Frankenberg S, Lüdtke R, Thoiss W, Hoicke C, Bollig G: Ernährungsmedizinische Therapie bei Kindern mit Kopfschmerzen – Ein randomisierter Vergleich. Neuropädiatrie 4; 2005: 86–91.

Tab. 13.3 Traditionell-chinesische Diätetik in der Pädiatrie.

Element	heiß	warm	neutral	kühl	kalt
Feuer (bitter) Herz-Dünndarm (trocknet aus, leitet nach unten)	**Fleisch:** Lamm, Grillfleisch **Kräuter:** Cayennepfeffer	**Getreide:** Buchweizen **Milchprodukte:** Ziegenmilch, Schafskäse **Obst:** Brombeere, Aprikose **Kräuter:** Beifuss, Kurkuma, Koriander, Thymian, Rosenpaprika, Schalotte	**Getreide:** Dinkel, Roggen **Gemüse:** Feldsalat, Erbsen, Rosenkohl **Obst:** Papayas **Getränke:** Wasser **Kräuter:** Safran **Nüsse:** Kokosnüsse	**Getreide:** Weizen **Gemüse:** Artischocken, Chicorée, Salate, Oliven, Rote Bete, Sellerie **Obst:** Birnen, Pampelmusen **Getränke:** schwarzer Tee **Kräuter:** Salbei **Nüsse/Samen:** Cashewnüsse, Weizenkeime	**Gemüse:** Spargel **Obst:** Wassermelonen **Getränke:** grüner Tee

Tab. 13.3 Traditionell-chinesische Diätetik in der Pädiatrie. (Fortsetzung)

Element	heiß	warm	neutral	kühl	kalt
Erde (süß) Milz-Magen (befeuchtet, entspannt, baut Qi auf, weitet)	**Kräuter:** Fenchelsamen, grüner u. roter Pfeffer, Zimtrinde, getrockneter Ingwer **Getränke:** Fencheltee	**Getreide:** Amaranth, Buchweizen Süßreis **Milchprodukte:** Butter **Gemüse:** Fenchel, Süßkartoffeln, Zwiebeln **Obst:** Datteln, Rosinen, Süßkirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Litschis **Kräuter:** Ginseng, Dill, Basilikum, Nelken **Nüsse:** Pistazien, Pinienkerne	**Getreide:** Hirse, Mais, Reis **Gemüse:** Kohl, Möhren, Kartoffeln, grüne Bohnen **Obst:** Feigen, Pflaumen, Trauben **Getränke:** Traubensaft, Maishaartee **Kräuter:** Safran **Nüsse:** Kokosnüsse **Milchprodukte:** Butter, Sahne, Käse, Ei **Fleisch:** Rind **Fisch:** Heringe, Sardinen, Makrelen	**Getreide:** Weizen, Gerste **Gemüse:** Auberginen, Avocados, Brokkoli, Chinakohl, Gurken, Spinat, Paprikas, Pilze, Zucchini **Obst:** Äpfel, Mangos, Birnen, Orangen **Getränke:** Apfelsaft **Kräuter:** Estragon, Kamille, Ahornsirup **Milchprodukte:** Joghurt **Nüsse/Samen:** Cashews, Sonnenblumenkerne; **Speiseöle:** z. B. Olivenöl **Fleisch:** Kaninchen **Fisch:** weißer Fisch	**Gemüse:** Gurken, Tomaten **Obst:** Bananen, Mangos, Wassermelonen
Metall (scharf) Lunge-Dickdarm (löst Stagnationen, leitet nach oben)	**Getränke:** Yogi-Tee **Kräuter:** Chili, Curry, Ingwer, Cayenne-Pfeffer, Muskat	**Getreide:** Hafer **Milchprodukte:** Schimmel-, Münsterkäse **Gemüse:** Meerrettich, Lauch, Zwiebeln (roh) **Kräuter:** Knoblauch, Kümmel, Senf, Pfeffer, Kardamom, Kapern, Majoran, Rosmarin, Schnittlauch	**Gemüse:** Blumenkohl, Karotten **Obst:** Feigen, Trauben **Fleisch:** Ente, Hase **Fisch (weiß):** Aal, Hering, Karpfen **Milchprodukte:** Käse **Hühnerei** **Nüsse:** Erdnüsse, Mandeln	**Gemüse:** Kohlrabi, Radieschen, Sellerie, Rettich **Obst:** Äpfel, Birnen, Mandarinen **Getränke:** Pfefferminztee **Kräuter:** Kresse	**Milchprodukte:** Joghurt **Obst:** Bananen **Algen** **Tofu**

Tab. 13.3 Traditionell-chinesische Diätetik in der Pädiatrie. (Fortsetzung)

Element	heiß	warm	neutral	kühl	kalt
Wasser (salzig) Niere-Blase (weicht auf, leitet nach unten)	**Kräuter:** schwarzer Pfeffer, Zimt	**Getreide:** Hafer **Obst:** Kirschen, Stachelbeeren **Fleisch:** Wild, Rinderniere, Hühnerleber **Fisch:** Forellen, Garnelen, Lachs, Schollen, Muscheln, Thunfisch, Räucherfisch **Kräuter:** Knoblauch, Schnittlauch, Fenchel **Nüsse:** Walnüsse	**Getreide:** Mais **Gemüse:** (Soja-)bohnen, Linsen, Erbsen **Obst:** Pflaumen, Trauben **Fleisch:** **Fisch:** Karpfen, Austern, Hai, Tintenfisch, Sardinen **Hühnerei** **Samen:** schwarzer Sesam	**Getreide:** Weizen **Gemüse:** Sellerie, gelbe Bohnen, Kichererbsen **Obst:** Orangen	**Gemüse:** Spargel **Kräuter:** Miso, Salz, Sojasoße **Getränke:** Mineralwasser **Algen**
Holz (sauer) Leber-Gallenblase (bewahrt die Säfte)	**Kräuter:** Chili, Fenchelsamen	**Getreide:** Grünkern **Obst:** Kirschen, Aprikosen, Litschis, Pfirsiche **Fleisch:** Huhn **Kräuter:** Kräuteressig, Majoran, Petersilie, Sternanis	**Obst:** Pflaumen, Papayas **Fleisch:** Ente, Taube, Wildschwein **Fisch:** Austern, Krabben, weißer Fisch **Samen:** schwarzer Sesam, Sonnenblumenkerne	**Getreide:** Weizen, Dinkel (Hefe, Sauerteig), **Gemüse:** Sellerie, Brokkoli, Chicorée, Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Sprossen **Obst:** Orangen, Äpfel, Erdbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen **Milchprodukte:** Kefir, Dickmilch, saure Sahne, Frischkäse **Getränke:** Brottrunk, Fruchtsaft, Hagebuttentee **Kräuter:** Estragon, Pfefferminz, Kurkuma	**Gemüse:** Tomaten, Sauerampfer **Obst:** Ananas, Kiwis, Rhabarber, Zitronen **Milchprodukte:** Joghurt

14 Chinesische Pharmakologie bei Kindern

Angela Körfers

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin sind für eine gute und erfolgreiche Therapie mit chinesischen Kräutern bei Kindern eine exakte Diagnose sowie gute Kenntnisse der Arzneimittel und deren Wirkung notwendig [1].

14.1 Die fünf Arzneimitteleigenschaften (*Yao Xing*)

Von einer guten Kenntnis der Arzneimittel und deren Wirkung kann man sprechen, wenn in der Therapie folgende fünf Arzneimitteleigenschaften (*Yao Xing*) berücksichtigt werden:

- fünf Geschmacksrichtungen (*Wu Wei*)
- vier Temperaturqualitäten (*Si Qi*)
- Bezug zu der Leitbahn oder zu den klassischen inneren Organen (*Gui Jing*)
- vier Wirkrichtungen (*Sheng Jiang Fu Chen*)
- Stufe der Toxizität (*Du Xing*)

Dieses Einteilungsschema hat sich über zwei Jahrtausende hinweg entwickelt und ist auch heute die Basis jeder Pharmakologieausbildung.

14.1.1 Die fünf Geschmacksrichtungen

Die fünf Geschmacksrichtungen:

- scharf
- bitter
- sauer
- süß
- salzig

Scharf wirkende Pflanzen leiten die Erkrankung zur Körperoberfläche zurück und regulieren das *Qi*. Sie werden vorzugsweise bei eingedrungenen pathogenen Faktoren wie Kälte und Wind eingesetzt. Da sie das *Yin* verletzen können, sind sie nicht zu einer langen Einnahme geeignet. Die bekanntesten scharfen Pflanzen, welche die Oberfläche öffnen, sind z. B. Ephedrae herb. (*Ma Huang*), Angelicae dahuricae rad. (*Bai Zhi*), Magnoliae flos (*Xin Yi*) und Saposhnikoviae rad. (*Fang Feng*).

Pflanzen mit einem **bitteren Geschmack** haben eine trocknende, Hitze kühlende und Feuchtigkeit beseitigende Wirkung. Da sie auch eine absenkende Richtung haben, wirken sie oft purgierend. Zwei wichtige Vertreter dieser Gruppe sind Taraxacum herb. (*Pu Gong Ying*) und Rhei rhiz. (*Da Huang*). Da sie bitter in ihrer Geschmacksrichtung und meistens kalt und kühlend in ihrem Temperaturverhalten sind, können sie die Milz-Magen-Funktion schädigen. Bei Schwäche-Mustern von Milz und Magen ist daher gerade bei Kindern größte Vorsicht geboten.

Pflanzen mit **saurem** Geschmack haben eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung. Sie werden benutzt, um die Körperflüssigkeiten aufzufüllen und an einem bestimmten Ort zusammen zu halten. So ist z. B. Paeoniae alba rad. (*Bai Shao*) bekannt für die Erhaltung des Bluts oder die Blutspeicherung in der Leber. Wenn z. B. bei Kopfschmerzen das Blut durch zuviel *Yang* in den Kopf steigt, kommt es zu einem Blut-Mangel in der Leber. Um das Blut in der Leber zu halten und das *Yang* nicht nach oben entgleisen zu lassen, leistet diese Pflanze hervorragende Dienste.

Pflanzen mit **süßem** Geschmack wirken stärkend bei Schwächezuständen. Zudem harmonisieren sie Arzneimittelwirkungen anderer Drogen innerhalb einer Rezeptur. Bei Magenbeschwerden, die durch Schwäche entstanden sind, sollte der süße Geschmack in einem Rezept überwiegen. Die bekannteste süße Pflanze ist Glycyrrhizae rad. (*Gan Cao*).

Salzige Pflanzen und Mineralien wirken erweichend auf Zusammenballungen und hinuntertreibend (absenkend oder senkend ist der Fachausdruck, hier ist das *Qi* gemeint). Somit fördern sie den Stuhlgang und die Harnbildung. Sargassi thallus (*Hai Zao*), Thallus Laminarie (*Kun Bu*) und Natrium sulfuricum (*Mang Xiao*) sind einige typische Vertreter dieser Geschmackrichtung.

14.1.2 Temperaturverhalten

Eine wärmende Droge beschleunigt den *Qi*- und Blut-Fluss und der Stoffwechsel wird aktiver, dagegen verlangsamen kühlende Pflanzen diese beiden Körperparameter. Ein Beispiel für eine wärmende Pflanze ist Aconiti lateralis rad. prep. (*Fu Zi*), Gardeniae fr. (*Zhi Zi*) oder Menthae herb. (*Bo He*) kühlen dagegen.

Wenn also die Ursache einer Erkrankung Kälte ist, werden Pflanzen verwendet, die den Patienten wärmen. Sollte der Erkrankte aber zu viel Hitze haben, dann kommt ein kühlendes Mittel zum Einsatz. Ein Mittel mit neutralem Temperaturverhalten wirkt mild, ausgleichend und passt sich der vorgegebenen Temperatur an.

14.1.3 Wirkungsort

Die sog. **Meldearzneien** wirken direkt auf den Ort der Erkrankung ein. So gibt es z. B. zur Behandlung einer verstopften Nase mindestens drei Pflanzen, die direkt in der Nase wirken. Eine davon ist Magnoliae flos (*Xin Yi*). Genauso sind auch Pflanzen bekannt, die verstärkt in den Funktionskreisläufen Lunge, Leber, Herz oder Nieren wirken.

Bei Kindern wird ein dauernder **Mangel** in den Kreisläufen Lunge, Milz und Niere angenommen. Deswegen haben sie aber nicht z. B. das *Qi* verloren, sondern nur noch nicht vollständig erworben. Dieser Prozess der Reifung muss abgewartet und unterstützt werden.

14.1.4 Wirkrichtung

Eine Arzneipflanze in der Chinesischen Medizin kann in verschiedene Richtungen wirken: steigend, fallend, schwebend oder sinkend. So steigt Chrysanthemi flos (*Ju Hua*) zu den Augen, also aufwärts zum Kopf, und Heraklei rad. (*Du Huo*) sinkt abwärts zu den Hüften.

14.1.5 Toxizität in der Chinesischen Medizin

Der Begriff der Toxizität wird in der Chinesischen Medizin anders als im westlichen oder naturwissenschaftlichen Sinn verwendet. Alle Drogen, auch die westlichen Medikamente, sind aus der Sicht der Chinesischen Medizin zunächst einmal Gifte, sie werden aber trotzdem verabreicht. Deshalb muss die Toxizität der zu verabreichenden Drogen bekannt sein, um sie so gering wie möglich zu halten oder zu neutralisieren.

Nach modernen pharmakologischen Untersuchungen gibt es etwa vierzig giftige Drogen dieser Art. Ihre Toxizität bezieht sich zunächst auf die Rohdrogen und wird auf unterschiedliche Weise reguliert: zum einem durch ihre Verarbeitung (*Pao-Zhi*), zum anderen durch Hinzufügen von anderen Drogen, die die Giftigkeit neutralisieren (*Pei-Wu*).

Folgende Punkte zur Minderung der Toxizität bei giftigen Drogen sollten bekannt sein: besonders vorsichtige Dosierung (*Yong Liang*), die Aufbereitung (*Zhi Ji*), die Bearbeitung (*Pao Zhi*) und das Korrigieren mit anderen Drogen (*Pei Wu*).

14.2 Dosierung

Neben den fünf Arzneimitteleigenschaften (*Yao Xing*) sollte die richtige **Dosierung** der Droge bekannt sein. Eine Pflanze kann in einer ihr angepassten Dosierung als Heilmittel dienen, aber bei einer Überdosierung ist sie Gift.

Die Dosierung ist vorgeschrieben und hat sich in den letzten Jahrtausenden wenig verändert. Sie ist abhängig vom Zustand des Patienten, der Jahreszeit, den energetischen Eigenschaften sowie der Arznei und der Krankheit selbst.

Für die Praxis

Bei Kindern sollte der Therapeut die Dosierung nach Alter (**Tab. 14. 1**), aber auch nach der Entwicklungsreife, der Jahreszeit und der Schwere der Erkrankung bestimmen. Bei chronischen Erkrankungen empfiehlt es sich, mit kleiner Dosis anzufangen, wohingegen bei akuten Erkrankungen höhere Dosen verabreicht werden können.

Bei Neugeborenen und Kleinkindern werden die Drogen oft einzeln oder als Paar rezeptiert, selten als komplexe Rezepte. Für ein Kleinkind werden z. B. 5 g Crataegi fr. (*Shan Zha*) in 40 ml Wasser gekocht und 4-mal tägl. 8 ml verabreicht (der Rest verkocht). Größere Kinder können auch mehrere Drogen in Rezepturen haben, die nach gleichem Muster gekocht werden.

Tab. 14.1 Dosierempfehlungen für Kräuter nach dem Kindesalter.

Alter	Dosierung
Neugeborene bis 1 Monat	5 ml, 4-mal tägl. mit Pipette
Kleinkinder von 1 bis 6 Monaten	8 ml, 4-mal tägl. mit Pipette
Kleinkinder von 6 bis 14 Monaten	10 ml, 5-mal tägl. mit Pipette
Kinder von 14 Monaten bis 2 Jahren	30 ml, 4-mal tägl. im Glas
Kinder von 2 bis 6 Jahren	40 ml, 3-mal tägl. im Glas
Kinder von 6 bis 12 Jahren	60 ml, 3-mal tägl. im Glas

14.3 Aufbereitung der Pflanzen

Alle Pflanzen, die benutzt werden, sind nach verschiedenen Aufbereitungsmethoden, den sog. *Pao-Zhi*-Verfahren, entsprechend verarbeitet. Fehlt diese Vorbehandlung, sind die Arzneimittel nicht im Sinne der Chinesischen Medizin anwendbar.

Nur wenige Mittel kann man frisch oder unverarbeitet verwenden. Schon im Buch *Huang Di Nei Jing* wurden diese Verfahren beschrieben: In der *Song*-Dynastie (420–479) hat man alle Methoden der Verarbeitung zusammengetragen und in einem Buch veröffentlicht. Dieses Buch hat heute noch Bestand.

Die Absicht der Verarbeitung ist unterschiedlich: Durch das *Pao-Zhi*-Verfahren können die therapeutische Wirkung verändert (Temperatur), die Toxizität geschwächt oder beseitigt, Gerüche gemindert und die Wirkrichtung verändert werden.

14.3.1 Die drei Grundverfahren der Verarbeitung

Es gibt drei Grundverfahren der Verarbeitung:

- **Hitze** (Brennen oder Rösten; Rösten mit Hilfsstoffen, Brennen in einer Umhüllung oder Trocknen mit Wärme)
- **Wasser** (Reinigen, Wässern, Einweichen, Anfeuchten oder Befeuchten)
- **Kombination** aus Hitze und Wasser (Kochen oder Dünsten im Wasserbad)

In der *Ming*-Dynastie (1368–1644) entwickelte Tang Zia Mou noch folgende Verfahren: Arzneien werden mit anderen Stoffen verarbeitet, z. B. mit Alkohol, Essig, Ingwer, Milch, Salz, Honig, Reis- oder Schwarzbohnenwasser.

Manche Arzneien entstehen durch Fermentation, andere durch Trocknen in der Sonne oder im Schatten. Entsprechend dieser Verarbeitung werden bis heute die Rezepte in der Chinesischen Medizin entwickelt. Sie haben sich seit vielen Jahrhunderten bewährt. Durch geschickte Zusammensetzung können sich Heilmittel in Ihrer Wirksamkeit verstärken und die Giftigkeit gegenseitig aufheben. Jeder Patient kann ein individuell auf ihn und seine Erkrankung zugeschnittenes Rezept erhalten.

Genau wie die Heilmittel werden auch die Lebensmittel in der Chinesischen Medizin nach den genannten Kriterien eingestuft und genutzt. So ist z. B. die Banane süß und kalt. Sie eignet sich nicht für Kinder, die ohnehin viel Kälte im Körper haben, ist aber gut für Kinder mit Hitze-Erkrankungen. Frischer Ingwer ist scharf und warm und bei Kälte sehr empfehlenswert.

14.4 Wirkgruppen

Nach den Wirkungen können Mittel und Rezepte unterschieden werden, die

- das Äußere von Kälte oder Hitze befreien, z. B. bei Erkältungen
- Hitze kühlen, z. B. bei hohem Fieber und innerer Hitze
- harmonisieren, z. B. wenn *Yin* und *Yang* sich nicht im Gleichgewicht befinden
- Feuchtigkeit vertreiben oder Schleim austreiben, z. B. bei Völlegefühl oder verstopfter Nase
- das *Qi* regulieren und bewegen, z. B. bei Bauchschmerzen
- das Blut regulieren und bewegen, z. B. bei Blut-Mangel
- Blutungen stillen
- den Geist beruhigen, z. B. bei Unruhe und Schlafstörungen
- das Innere wärmen, z. B. bei Kältegefühl im Körper
- abführen, z. B. bei Obstipation
- Trockenheit befeuchten, z. B. bei trockenem Husten

- Nahrungsmittel-Stagnation lösen, z. B. bei Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit

14.5 Rezeptur

Eine Rezeptur nach Chinesischer Medizin wird individuell für jedes Kind erstellt. Je nach Krankheitsbild wird das *Biao* (außen/Körperoberfläche) oder *Li* (das Innere) behandelt. Als Beispiele kann man im ersten Fall eine Erkältung und im zweiten Fall das Bi-Syndrom anführen. Nach der Diagnose entscheidet sich dann die Länge der Behandlung, z. B. ein Rezept für einen Tag (akut) oder einen Monat (chronisch).

Für die Praxis
Grundsätzlich sollte bei Kindern **kein starker Geschmack** und **Geruch** die Rezeptur überlagern, da der Geschmack *Yin* und der Geruch *Yang* stärkt. Im Übermaß werden beide von Kindern aus gutem Grund nicht akzeptiert. Alle Drogen, die als giftig gelten, sollten bei Kindern nur mit großer Vorsicht und nur von erfahrenen Therapeuten benutzt werden.

14.6 Indikationen

14.6.1 *Gan Ji* – ein wichtiges pathophysiologisches Muster und seine Behandlung

Kinder sind weder anatomisch noch physiologisch Miniaturausgaben von Erwachsenen. Bei der Geburt eines Kindes beginnt der 3 Erwärmer mit seiner Arbeit:
- Atmung = Oberer Erwärmer
- Verdauung = Mittlerer Erwärmer
- Ausscheidungen = Unterer Erwärmer

Zu Beginn des Lebens (v. a. die ersten drei Lebensmonate) besteht eine deutliche Labilität und Schwäche des Verdauungsapparats (Mittlerer Erwärmer). Man sagt: **Kinder bestehen aus dem Mittleren Erwärmer**. Die Milz entwickelt, und die Leber verdichtet und presst zusammen. Wenn die Milz nicht umwandelt, kommt es zu Feuchtigkeit, Schleim und letztendlich zu Blut- und *Qi*-Mangel. Mangel an Blut und *Yin* führt zur Hitze und Hitze wiederum zu einem Säfte-Mangel. Ein *Yin* und ein Säfte-Mangel ist oft der Grund, warum die Hitze als pathogener Faktor im Körper verbleibt. Ein *Yin*-Mangel bei Kindern deutet darauf hin, dass die Struktur (*Yin*) noch im Mangel oder unausgereift ist, wohingegen das *Yang* überbetont erscheint.

In China sprach und spricht man in der Kinderpathologie von *Gan Ji*. Der älteste Gebrauch dieses Worts deutet ursprünglich auf einen Parasiten hin. Im modernen Gebrauch wird es für Fehlernährung oder Malnutrition benutzt. In der Kinderheilkunde ist dieser Begriff sehr umfassend. Man sagt, dass jedes Kind ein *Gan* entwickelt. Vor allem ist es aber in allen wiederkehrenden und zur Chronizität neigenden Erkrankungen wie z. B. Allergien, Ohren- und Hauterkrankungen, Nasenobstruktion, Entwicklungsstörungen, Asthma, Hyperaktivität oder Anämie immer vorhanden.

Gan ist auch die Ursache für den Verbleib von pathogenen Faktoren im Körper. *Gan-Ji*-Syndrome sind Kombinationen aus Feuchtigkeit, Schleim, Nahrungsmittel-Stau, Hitze und Trockenheit. Bleibt die Nahrung liegen, so verursacht sie Gärung, ein Klumpengefühl im Bauch, Schluckauf, Aufstoßen, Koliken, Erbrechen, Verstopfung oder auch Durchfall.

Für die Praxis
Die sichtbare Feuchtigkeit oder der Schleim zeigen sich bei den Babys oft als laufende Nase, verstopfte Nase, verklebte Augen oder Hautausschläge aller Art an verschiedenen Körperpartien. Husten und schleimiger Stuhlgang kommen oft hinzu.

Die drei trüben *Yin* (Unverdautes, Feuchtigkeit und Schleim) blockieren den *Qi*-Fluss. Feuchtigkeit und Schleim werden zusammen mit dem *Qi* im ganzen Körper transportiert.

Ein krankhafter Zustand besteht also in einer Veränderung des *Qi*, dessen Zirkulation verlangsamt, blockiert, beschleunigt, behindert oder unterbrochen wird.

Gan-Ji-Syndrome des Mittleren Erwärmers

Als Ursache für die Verletzung der Mitte kommen bei Kindern vordergründige falsche Ernährung, zu frühe Zufütterung, ein Übermaß an Milchprodukten, Süßem und verborgenen Fetten, zu kalte oder zu heiße Nahrung und zu frühe Gabe von zuviel Rohkost in Frage. Ein geregelter Tagesablauf mit

einem gemeinsamen Mittagstisch, wenn das Kind alt genug dafür ist, stärkt seine Milz.

Therapie

Eine wichtige Rezeptur, die von Anfang an benutzt werden kann, ist ***Bao He Wan***. Sie kann nach Alter und Krankheitsmuster angepasst werden.

Bao He Wan (Dekokt, das Nahrungsmittel-Stagnationen klärt und die Verdauung reguliert)	
Raphani sem. (*Lai Fu Zi*)	löst Schleim
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	kühlt Hitze
Crataegi fr. (*Shan Zha*)	löst Blockaden
Massa medicata fermentata (*Shen Qu*)	regt Verdauung an
Poria (*Fu Ling*)	stützt die Mitte
Pinelliae rhiz. praep. (*Fa Ban Xia*)	beseitigt Schleim
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	reguliert *Qi*

Wirkung

- löst Nahrungsmittelstagnation, harmonisiert den Magen, reguliert Verdauung

Indikationen

- Völlegefühl, Bauchschmerzen, fauliges Aufstoßen, Appetitmangel, Übelkeit und Erbrechen
- evtl. Diarrhöe (riechend)

Die Rezeptur ist kontraindiziert bei einem Mangel-Muster.

Eine weitere wichtige Rezeptur ist ***Yue Ju Wan***:

Yue Ju Wan (Dekokt, das Stagnationen aller Art löst)	
Chuanxiong rhiz. (*Chuan Xiong*)	bewegt Blut
Atractylodis rhiz. (*Cang Zhu*)	trocknet Feuchtigkeit
Gardeniae fr. (*Zhi Zi*)	kühlt Hitze
Cyperi rhiz. (*Xiang Fu*)	reguliert Leber-*Qi*
Massa medicata fermentata (*Shen Qu*)	reguliert Verdauung, löst Blockaden

Wirkung

- löst Stagnationen aller Art (Nahrung, *Qi*, *Xue*, Feuchtigkeit, Schleim, Feuer)

Indikationen

- Völlegefühl, Übelkeit, Aufstoßen, Appetitmangel, Druck und Aufblähung im Epigastrium

Die Rezeptur ist kontraindiziert bei einem Mangel-Muster.

Hier werden wir an die sechs Stagnationen erinnert (*Liu Yu*, *Qi*-Stagnation, Blut, Schleim, Feuer, Feuchtigkeit und Nahrung).

Gan Ji der Lunge

Gan Ji der Lunge kann sowohl bei **Fülle**- als auch bei **Leere**-Typen Asthma verursachen.

Zunächst soll auf den Fülle-Typ eingegangen werden. Bei diesen Patienten ist im Inneren zäher Schleim verborgen. Es entstehen Blockaden, und die Wege des *Qi* sind nicht mehr durchgängig. Der Umstand, dass bei Kindern häufig ein Mangel der Mitte, v. a. der Milz vorliegt, ist ausschlaggebend für die Bildung von Schleim, dieser transformiert sich oft in Hitze. Eine schwache Mitte kann auch die Niere nicht ausreichend mit nachgeburtlichem *Qi* versorgen, das vorgeburtliche *Qi* wird dadurch schneller dezimiert.

Therapie Fülle-Typ

Zuerst muss die Mitte reguliert werden, z. B. mit den Rezepturen aus Kap. 18.4.1 und dann der Schleim aus der Lunge beseitigt werden.

Eine der wichtigen Rezepturen ist ***Qing Jin Hua Tan Tang***:

Qing Jin Hua Tan Tang (Dekokt, das Hitze klärt, Schleim beseitigt und Husten stillt)	
Scutellariae rad. (*Huang Qin*)	kühlt Hitze
Gardeniae fr. (*Zhi Zi*)	kühlt Hitze
Poria (*Fu Ling*)	stärkt Milz
Fritillariae bulb. prap. (*Zhe Bei Mu*)	stillt Husten
Platycodi rad. (*Jie Geng*)	Meldearznei für Lunge
Anemarrhenae rad. (*Zhi Mu*)	beseitigt Leere-Hitze
Mori cort. (*Sang Bai Pi*)	stillt Husten, beseitigt Feuchtigkeit
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	harmonisierend

Wirkung

- klärt Hitze, beseitigt Schleim und stillt Husten

Indikation

- Asthma mit dicken, gelben Sputum, schwer auszuhusten, sowie Hitze oder Engegefühl in der Brust

Die Rezeptur ist bei bei Asthma mit hellem Schleim kontraindiziert. Die Dosierung richtet sich nach Alter und Schwere der Erkrankung.

Therapie Leere-Typ

Beim Leere-Typ äußert sich *Gan-Ji* der Lunge wie folgt: Die Patienten zeigen eine Schwäche oder Mangel des Nieren-*Qi* und eine fehlenden *Qi*-Rhythmisierung. Die Hauptfunktion der Lunge liegt darin, *Qi* austreten zu lassen, während die Niere v. a. für die seine Assimilation zuständig ist. Daher spricht man hier von einer „Beherrschung des *Qi*" und von der „Wurzel des *Qi*".

Eine wichtige Zubereitung dazu ist ***Xiao Qing Long Tang***:

Xiao Qing Long Tang	
Cinnamomi ram. (*Gui Zhi*)	öffnet die Oberfläche
Asari rad. (*Xi Xin*)	wandelt dünnen Schleim um
Schisandrae fr. (*Wu Wei Zi*)	sammelt Lungen-*Qi*
Zingiberis recens rhiz. (*Sheng Jiang*)	wärmt und zerstreut
Ephedrae herb. (*Ma Huang*)	öffnet die Oberfläche, beseitigt Kälte
Paeoniae lactiflorae rad. (*Bai Shao Yao*)	harmonisiert die Bau-Energie
Pinelliae rhiz. praep. (*Fa Ban Xia*)	treibt Schleim aus
Glycyrrhizae rad. (*Gan Cao*)	harmonisiert die ganze Rezeptur

Therapie Misch-Typ

Bei Misch-Typen herrschen in der Lunge Fülle und Schleim und in der Niere eine *Qi*-Schwäche. Hier werden Kombinationen der bereits genannten Kräuter genommen.
Zusätzlich noch möglicherweise:

- Cicadae periostracum (*Chan Tui*): zum Entfalten des *Qi* der Lunge
- Bombyx batryticatus (*Jiang Can*): um Verknotungen zu zerstreuen und Krämpfe zu lösen

Von Kindern gerne getrunken wird:
- Crataegi fr. (*Shan Zha*): löst und öffnet Verdauungsblockaden
- Lablab sem. (*Bian Dou*): stützt Milz und die Bewegung der Mitte
- Jujubae fr. (*Da Zao*): stützt von der Mitte aus

Hiermit können die Ursache und die Wurzel gemeinsam sehr wirkungsvoll behandelt werden.

14.6.2 Eigene Erfahrungen und bewährte eigene Rezepte

In der Pädiatrie werden die Drogen v. a. bei Neugeborenen und Kleinkindern meistens als Nabeltherapie, lokale Applikationen, Anustherapie und Kräuter in „Säckchen" verabreicht. Akupunktur habe ich bei Kindern in meiner Praxis selten gebraucht, da die Kinder sie nicht akzeptierten und die Akupunkturpunkte erst etwa ab zwölf Jahren ausgereift sind. Bei Kleinkindern waren bei mir die vorgenannten Methoden auch weit erfolgreicher.

Tonisieren

Die Frage, ob man bei Kindern tonisieren soll, muss oder es gar nicht darf, wird verschieden diskutiert. Der kindliche Körper reguliert sein Gleichgewicht normalerweise selbst. Anderenfalls hat er eine Schwäche oder einen Mangel, der ihn daran hindert. Die Wirkung von Arzneien sollte daher im Ausgleich dieses Mankos, entweder einer pathologischen Fülle oder Leere, bestehen. Letztendlich wird versucht, von außen ein inneres Gleichgewicht zu schaffen.

In der Chinesischen Medizin wird ein bestimmter Kreislauf oder eine Wandlungsphase gestärkt.

Rezepte (zur inneren oder äußerlichen Anwendung)

Das *Qi*, das sich zwischen Nabel und Niere bewegt, bildet das Leben des Menschen und zugleich die Wurzel der zwölf Leitbahnen. Der 3 Erwärmer ist der besondere Bote, der das *Yuan-Qi* überbringt.

Erste Rezeptur (als Dekokt oder äußerlich auf dem Bauchnabel befestigt)	
Poria (*Fu Ling*)	stützt Milz
Nelumbinis sem. (*Lian Zi*)	baut Milz auf
Hordei vulgaris fr. germinatus (*Mai Ya*)	reguliert Verdauung
Euryales sem. (*Qian Shi*)	baut Milz auf, stärkt Nieren
Ginseng rad. (*Ren Shen*)	baut *Qi* auf
Dioscoreae rad. (*Shan Yao*)	baut *Qi* auf
Dendrobii herb. (*Shi Hu*)	mehrt Flüssigkeiten
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	baut *Qi* auf

Wirkung

- Mitte stärkend, Appetit anregend

Indikationen

- verminderter Appetit, Verdauungsschwäche, Bauchschmerzen, Blähungen, Koliken

Zweite Rezeptur (als Dekokt oder äußerlich auf dem Bauchnabel befestigt)	
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	baut *Qi* auf
Amomi fr. (*Sha Ren*)	löst Schleim
Aucklandiae lappae rad. (*Mu Xiang*)	Schleim lösen
Zingiberis officinals rhiz. (*Sheng Jiang*)	wärmt die Mitte
Zanthoxyli percarp. (*Hua Jiao*)	wärmt das Innere

Wirkung

- Mitte stärkend, Appetit anregend

Indikationen

- verminderter Appetit, Verdauungsschwäche, Bauchschmerzen, Blähungen, Koliken, kalte Extremitäten, vermehrter Speichelfluss

Anwendung äußerlich

- als Pulver in eine Mullbinde eingewickelt, auf dem Bauchnabel befestigen, ein Warmpäckchen darüber legen

Dritte Rezeptur (Grundrezeptur für eine Erkältung)	
Schizonepetae herb. (*Jing Jie*)	öffnet Oberfläche
Peucedani rad. (*Qian Hu*)	stillt Husten
Stemonae rad. (*Bai Bu*)	stillt Husten
Cicade periostracum (*Chan Tui*)	kühlt Hitze
Platycodi rad. (*Jie Geng*)	Meldearznei für Lunge
Lonicerae flos (*Jin Yin Hua*)	kühlt Hitze
Farfarae flos (*Kuan Dong Hua*)	stillt Husten
Eriobotryae fol. (*Pi Pa Ye*)	stillt Husten
Glycyrrhizae rad. (*Gan Cao*)	harmonisierend

Wirkung

- treibt pathogenen Faktor aus, befreit Lungen-*Qi*, stillt Husten

Zusätzlich bei Wind/Kälte:
- Ephedrae herb. (*Ma Huang*)

Zusätzlich bei Wind/Hitze:
- Isatidis rad. (*Ban Lan Gen*)

Zusätzlich bei Hitze/Schleim:
- Fritillariae cirrhosae bulb. (*Chuan Bei Mu*)

Zusätzlich bei Fieber:
- Gypsum fibrosum (*Shi Gao*)

Bei Lebensmittelstagnation und Erkältung
- Crataegi fr. (*Shan Zha*)
- Hordei vulgaris fr. germinatus (*Mai Ya*)

Bindehautentzündungen

- Chrysanthemi flos (*Ju Hua*) äußerlich als Augentropfen und innerlich als Tee anwenden

Windeldermatitis

- Talcum
- Phellodendri cort.
- Atractylodis rhiz.

in 600 ml Wasser kochen

Mit der Flüssigkeit den Körperteil benetzen. Die Rezeptur kann auch als Pulver zubereitet und äußerlich auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

14.6.3 Schulmedizinische Medikamente und Drogen aus der Chinesischen Medizin

In der Behandlung von Kindern sind Kenntnisse über die **Interaktion** zwischen schulmedizinischen Medikamenten und Drogen aus der Chinesischen Medizin von großer Wichtigkeit.

Jede Epoche, jede Kultur entwickelte für sie typische Medikamente, neben dem jeweiligen Forschungsstand auch ein Ausdruck der Ansichten und des Lebensgefühls dieser Zeit. Das Hier und Jetzt kann man als „Blockerzeit" bezeichnen: z. B. Schmerz- und Betablocker, Hemmer der Wachstumsphase von Bakterienzellwänden sowie Antidepressiva oder Schlaf- und Beruhigungsmittel werden in großer Anzahl verordnet und konsumiert. Diese Medikamente sind nur bei sehr wenigen Mustern in der Chinesischen Medizin angebracht und bei Kindern nur mit großer Vorsicht zu verabreichen, denn auch sie erzeugen *Gan Ji*.

So wird der Wirkstoff **Ibuprofen** in der westlichen Medizin für vieles verwendet: z. B. Kopf- und Gelenkschmerzen oder Arthritis. In der Chinesischen Medizin werden die Schmerzen nach Lokalisation, Charakteristika und natürlich nach dem Ort der Entstehung unterschieden. Erst dann wird die passende Droge und Rezeptur gesucht.

Für die Praxis

Die westliche Medizin kann und soll aber sehr gut mit der Chinesischen Medizin kombiniert werden, wenn man bestimmte Regeln kennt und ihnen folgt. Rezepturen nach Chinesischer Medizin können in geeigneten Fällen auch als **Alternative** dazu eingesetzt werden:

Alle Antibiotika sind aus der Sicht der Chinesischen Medizin **kalt** (scharf) und deswegen nur bei Wind-Hitze zu gebrauchen. Bei Wind-Kälte-Mustern sind sie falsch und können die Erkrankung verschlechtern. Hier kann z. B. besser die Rezeptur *Jing Fang Bai Du San* eingesetzt werden, die Wind-Kälte und Feuchtigkeit beseitigt.

Jing Fang Bai Du San (Dekokt, das Wind-Kälte und Feuchtigkeit beseitigt)	
Schizonepetae tenuifoliae herb. seu flos (*Jing Jie*)	öffnet die Oberfläche
Saposhnikoviae rad. (*Fang Feng*)	öffnet die Oberfläche, beseitigt Feuchtigkeit
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	beseitigt Hitze
Peucedani rad. (*Qian Hu*)	klärt *Qi* der Lunge
Chuanxiong rhiz. (*Chuan Xiong*)	bewegt *Xue*
Notopterygii rhiz. seu rad. (*Qiang Huo*)	beseitigt Wind und Feuchtigkeit
Angelicae pubescentis rad. (*Du Huo*)	beseitigt Wind und Feuchtigkeit
Poria (*Fu Ling*)	stärkt die Mitte
Platycodi rad. (*Jie Geng*)	Meldearznei für Lunge
Citri aurantii fr. (*Zhi Ke*)	reguliert *Qi*
Glycyrrhizae rad. (*Gan Cao*)	harmonisierend
Zingiberis recens rhiz. (*Sheng Jiang*)	wärmt die Mitte, öffnet die Oberfläche
Menthae herb. (*Bo He*)	kühlt Hitze

Wirkung

- Wind/Kälte und Feuchtigkeit beseitigend

Indikationen

- Fieber, Kälteempfindlichkeit, Fließschnupfen (heller Schleim),
  Kopfschmerzen und möglicherweise Gelenkschmerzen

Oft führt die Gabe eines Antibiotikums auch zu feuchter Hitze im Unteren Erwärmer; die physiologische Darmflora wird dabei neben den pathogenen Keimen vernichtet. Je größer das Wirkungsspektrum des Präparats ist (Schmal-, Mittel- und Breitbandantibiotika), desto größer ist diese Gefahr. Damit sollte der Therapeut rechnen und gegensteuern. Die Rezeptur ***Yin Qiao San*** kann z. B. Wind/Hitze ausleiten, Bakterienwachstum stoppen und die Darmflora schonen. Alle Kräuter, die hier Hitze kühlen und gelben Schleim beseitigen, sind auch antibakteriell, meistens auch antiviral.

Yin Qiao San	
Lonicerae flos (*Jin Yin Hua*)	kühlt Hitze
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	kühlt Hitze
Platycodi rad. (*Jie Geng*)	Meldearznei für Lunge
Arctii fr. (*Niu Bang Zi*)	macht Hals frei
Menthae herb. (*Bo He*)	kühlt Hitze
Sojae sem. prep. (*Dan Dou Chi*)	befreit Oberfläche
Schizonopetae herb. (*Jing Jie*)	befreit Oberfläche
Lophatheri herb. (*Dan Zhu Ye*)	kühlt Hitze
Phragmitis rhiz. (*Lu Gen*)	stillt Husten
Glycyrrhizae rad. (*Gan Cao*)	harmonisierend

Wirkung

- Wind/Hitze und innere Hitze und Toxine ausleitend

Indikationen

- Fieber, Unruhe, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Durst und Husten

Die Rezeptur ist bei Wind/Kälte kontraindiziert.

Die nachfolgende Rezeptur ***Sang Ju Yin*** behandelt auch Wind/Hitze, ist weniger antibakteriell als die Vorgenannte, aber besser geeignet, um Fieber abzusenken. Beide können auch kombiniert werden.

Sang Ju Yin	
Mori fol. (*Sang Ye*)	kühlt Hitze
Chrysanthemi flos (*Ju Hua*)	klärt Augen
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	kühlt Hitze
Platycodi rad. (*Jie Geng*)	Meldearznei
Armeniacae amarum sem. (*Ku Xing Ren*)	befreit Lunge
Phragmitis rhiz. (*Lu Gen*)	stillt Husten
Glycyrrhizae rad. (*Gan Cao*)	harmonisierend
Menthae herb. (*Bo He*)	kühlt Hitze

Wirkung

- beseitigt Wind/Hitze aus der Oberfläche, ist hustenstillend und diaphoretisch

Indikationen

- Fieber, etwas Durst, leichte Halsschmerzen oder Konjunktivitis

Rezepturen für Wind- oder Kälte-Muster beinhalten wärmende Kräuter, die Kälte austreiben.

Rezepturen nach Chinesischer Medizin können auch dazu beitragen, unerwünschte Nebenwirkungen schulmedizinischer Medikamente zu behandeln: Ein nicht sedierendes Antihistaminikum, wie z. B. Lisino, hat im Kindesalter in kürzester Zeit eine Austrocknung von Säften zu Folge. Wenn diese Trockenheit längere Zeit andauert, entsteht ein *Yin*-Mangel. Dann sollte man an eine Rezeptur wie ***Liu Wei Di Huang Wan*** denken.

Liu Wei Di Huang Wan	
Rehmanniae rad. praep. (*Shu Di Huang*)	mehrt *Yin*
Corni fr. (*Shan Zhu Yu*)	sammelt Nieren-*Qi*
Dioscoreaeoppositae rhiz. (*Shan Yao*)	baut *Qi* auf
Alismatis rhiz. (*Ze Xie*)	reguliert Flüssigkeiten
Moutan cort. (*Mu Dan Pi*)	beseitigt Hitze in Blut
Poria (*Fu Ling*)	stärkt Milz

Wirkung

- stärkt *Yin*, erzeugt Flüssigkeit

Indikationen

- Austrocknung, Flüssigkeitsmangel

Andererseits können sich Wirkungen und Nebenwirkungen bei gleichzeitiger Gabe schulmedizinischer Medikamente und Rezepturen nach Chinesischer Medizin auch verstärken:

Das westliche Medikament **Salbutamol** hat eine ähnliche Wirkung wie Ephedrae herb. (*Ma Huang*): Lunge erweitern, Keuchen stillen, aber mit viel *Qi*-Verbrauch. Deswegen sind beide bei *Qi*-Mangel der Lunge nur mit größter Vorsicht zu verabreichen. Wird in der Therapie beides verordnet, muss dies

berücksichtigt werden. Möglicherweise muss zuerst das *Qi* der Lunge gestärkt werden.

Verwendete Literatur

[1] Körfers A, Sun Y: Traditionelle Chinesische Medizin. Arzneidrogen und Therapie. Stuttgart: Wiss. Verlagsgesellschaft; 2008.

15 *Tuina*-Therapie

Weizhong Sun

15.1 Einführung

Traditionelle manuelle Therapieformen in der Chinesischen Medizin werden unter dem Begriff *Tuina* zusammengefasst. Innerhalb des Konzeptes der Chinesischen Medizin hat die selbständige *Tuina*-Therapie oder chinesische Manuelle Medizin einen hohen Stellenwert.
Historische Entwicklung:

- Die Behandlung kann auf eine 5000-jährige Tradition zurückblicken und wurde zuerst bei Erwachsenen im Kampfsport angewendet.
- Die Entwicklung zur eigenständigen Therapie und eine schriftliche Überlieferung setzten vor etwa 2000 Jahren ein.
- In der *Tang*-Zeit (618–907 n. Chr.) entwickelte sich eine systematische Selbstbehandlung und Behandlung von Kinder- und Säuglingserkrankungen. In dieser Zeit verbreitete sich die *Tuina*-Therapie auch in die chinesischen Nachbarländer Japan, Korea und Indien.
- Seit 1979 gibt es in China eine staatlich geregelte fünfjährige Ausbildung mit einem Diplomabschluss an etwa zehn Lehrstätten für Chinesische Medizin.

15.1.1 Was ist *Tuina*-Therapie?

Unter dem heutigen Begriff der Behandlung werden Schiebe- und Reibetechniken verstanden, die sowohl Akupressur als auch Druckbehandlungsvariationen der Leitbahnen-Punkte (z. B. mit dem Finger, der Faust, dem Ellenbogen) enthalten. Das schließt auch die Sonderpunkte (lokal, fern und diagonal), verschiedene manuelle Leitbahn-Regulationen, Mobilisations- und Dehntechniken der Gelenke und Muskeln, Selbstbehandlungen und impulserzeugende manipulative Behandlungen ein. Da bei Säuglingen bzw. Kindern das Organsystem noch unreif und zart bzw. erst auf dem Weg zur vollen Reife ist und das gesamte *Qi* und Blut noch in einer aufbauenden Phase, müssen die manuellen *Tuina*-Techniken, z. B. Intensität, Frequenz oder Ausdauer, vollständig anders als bei Erwachsenen angewendet werden. Die Behandlung sollte leicht, mit relativ schneller Frequenz sowie sanften, weichen, in beiden Körperseiten durchgeführten Sequenzen durchgeführt werden, als Therapieeinheit ca. 10-mal 2–3-mal pro Woche.

15.2 Physio- und pathologische Besonderheiten bei Säuglingen und Kindern

15.2.1 Physiologische Unreife

Das Organsystem bei Säuglingen bzw. Kindern ist unreif und zart und erst auf dem Weg zur vollen Reife. Diese Instabilität und ungenügende Reife findet man besonders bei Lunge, Milz und Nieren. Die Körperform und das *Qi* (Lungen- und Milz-*Qi*) sind ebenfalls noch nicht reif und voll ausgebildet. Die Chinesische Medizin spricht auch von zartem *Yang* und ungenügendem *Yin*.

Parallel zum Wachstum des Organsystems und der Körperform drückt sich auch das emotionale Element des Kindes maßlos von innen nach außen aus. Sein gesamtes Wachstum ist lebendig und zeigt sich in der aufsteigenden *Yang*-Kraft wie die aufgehende Sonne oder der beginnende Frühling.

15.2.2 Pathophysiologische Besonderheiten

Wegen des unreifen *Yang* bzw. des zarten *Yin* besitzen Kinder geringere Abwehrkraft. Diese Tatsache bedeutet aus Sicht der Chinesischen Medizin einen Kontakt mit der Innen- und Außenwelt, z. B. über Haut, Atemwege oder Verdauungssystem und kann auch von negativer emotionaler Entwicklung beeinflusst werden.

Aus diesem Grund sind Kinder gegen äußere Einflüsse (z. B. Wetter, Temperaturunterschiede) empfindlicher, es können z. B. Erkältung oder Husten bis zur Lungenentzündung auftreten. Eine innere Ursache ist z. B. in Nahrungs-Stagnation, Übelkeit und Durchfall zu finden.

Eine Krankheit entwickelt sich bei Kindern rasch, deswegen ändern sich Kälte, Hitze, Fülle oder Leere schneller und komplizierter. Wegen des steigenden *Yang*-Kraft-Elements dauert sie aber nicht so lange wie bei Erwachsenen, Kinder erholen sich rascher.

15.3 Grundprinzipien

Durch die verschiedenen sanften manuellen Techniken werden *Qi* und Blut in den lokalen wie auch in den Ganzköper-Leitbahnen reguliert. Durch diese Stimulation und Regulation wird das *Yin* und *Yang* des Körpers und des Funktionskreises der fünf Elemente (chinesisches Organsystem) wieder hergestellt.

Die *Tuina*-Therapie bei Kindern und Säuglingen setzt neben der manuellen Anregung auch therapeutisch-energetisch an, v. a. die energetische Basis der Patienten wird so stimuliert. Manche leichten Einheiten können die Eltern auch zu Hause einsetzen, dabei können sie das Kind mit Liebe in den Arm nehmen, um die Wirkung noch zu intensivieren.

- Ihr Ziel ist umfassend ganzheitlich, d. h., es werden manuell nicht nur lokale Beschwerden behandelt, sondern es wird der ganze Körper miteinbezogen, so wie das gesamte System des Menschen von seiner Umwelt und der Natur beeinflusst wird, z. B. von außen durch Wind und Kälte verursachtes Fieber bei Kindern.
  Die Ursache von solchen äußeren Auslösern ist die *Yang*-Schwäche. Noch feiner definiert ist *Wei-Qi*-Schwäche, die sog. Abwehr-*Qi*-Schwäche. *Wei-Qi*-Schwäche wird hauptsächlich durch die noch vorhandene Instabilität und ungenügend ansprechende Reife der Lungen und der Milz gebildet.
  Demzufolge wird eine Therapiestrategie die ganzheitliche Energie aufbauen und insbesondere Lungen und Milz tonisieren, so dass die innere Welt der kleinen Patienten wieder in Einklang gebracht wird, um den äußeren Natureinflüssen adäquat begegnen zu können.
- Die Therapie setzt nah am Krankheitsgeschehen an bzw. die Art der Maßnahme bestimmt, welche Anwendung nah an der gestörten Struktur durchgeführt wird. So werden z. B. Bauchschmerzen durch Kälte verursacht. Kälte ist ein klimatischer Außenfaktor, der den Bauch angreift und die Energie im Bauchbereich blockiert. Durch eine lokale Anwendung mit *Mo Fu* (Bauch massieren) in diesem Bereich will der Therapeut erreichen, dass die Wärme in der Mitte die Kälte austreibt und die Blockade des Energie-Bandes löscht.
- Bei Kindern und Säuglingen will man **Fernsignale** setzen; Behandlungen im Extremitätenbereich stehen oft im Vordergrund. So verursacht z. B. einseitiges, unregelmäßiges oder/und fettiges, öliges Essen eine Störung der Milz, die z. B. durch *Xuan Tui* (Kreisen, Reiben mit dem Daumen auf der Daumenfläche) gelöst wird. Dieses Fernsignal reguliert das Energie-Band und gleichzeitig damit die Milz.

15.3.1 Wirkung auf *Qi*-Blut, *Yin-Yang* und den Funktionskreis der Fünf Elemente

Die Intensität und Ausdauer der *Tuina*-Techniken ist bei Kindern ist im Vergleich zu Erwachsenenanwendungen leicht, mit relativ schneller Frequenz, sanft und weich. Bei Erwachsenen teilt man fünf Stufen (I–V) ein, dabei stellt Stufe I eine leichte Intensität dar, Stufe V ein fast unerträgliches, submaximales Level. Bei Kindern und Säuglingen kommen nur die Stufen I–II zum Einsatz.

Für die Praxis

Bei Symptomen der Fülle ist z. B. eine **sedierende** Behandlung von Kindern vergleichbar mit einer Erwachsenenintensität um Stufe II und wird mit relativ hoher Geschwindigkeit durchgeführt. Im Gegensatz dazu ist bei Symptomen der Leere die Intensität derselben Behandlung vergleichbar mit der Stufe I von Erwachsenenanwendungen und sollte mit relativ langsamer, ausdauernder Frequenz, also **tonisierend**, vorgenommen werden. Wenn die klinischen Syndrome nicht eindeutig entweder einer Fülle oder einer Leere zuzuordnen sind, muss eine Lösung **zwischen** diesen Varianten gefunden werden. Das Therapieprinzip des Tonisierens/Sedierens ist dasselbe wie bei den Erwachsenen. Das Ziel dabei ist, das gesamte *Qi*-Blut sowie *Yin-Yang* und den Funktionskreis der 5 Elemente im Körper auszugleichen.

15.3.2 Behandlungsverlauf und Prognose

In der klinischen Erfahrung präsentiert sich *Tuina* als effektive, nebenwirkungslose Therapieform bzw. bietet sich je nach der Erkrankung als ergänzende Maßnahme an. Immer sollte aber dabei der behandelnde Kinderarzt zu Rate gezogen werden.

15.3.3 Häufige Kombinationen mit anderen Therapien der Chinesischen Medizin

Mit der *Tuina*-Therapie werden oft folgende Verfahren kombiniert:

- **Kräutertherapie:** häufige Anwendung, intern und extern. Sie zeigt eine unmittelbare rasche Wirkung im jeweiligen Funktionskreis. Allerdings ist eine gute Qualität von Kräutern in Europa schwer zu finden und für Kinder/Säuglinge ist der Geschmack und Geruch schwer zu akzeptieren. Kräuter belasten auch teilweise schwer Leber- und Nierenorgane. Die externe Anwendung zeigt z. B. bei Atemwegserkrankungen und Inhalationen eine relativ gute Wirkung. Dabei sollte aber auf allergische Reaktionen der Haut geachtet werden.
- **Akupunktur:** besonders bei Bettnässen, Asthma, Durchfällen und Kinderlähmung.
- **Indirekte Moxibustion:** da bei Kindern die direkte Variante schwierig ist. Dabei bringt der Therapeut eine Moxazigarre so nah an eine bestimmte Stelle der Haut (z. B. Akupressurpunkte oder auf dem Leitbahnenverlauf) kommen, dass diese warm wird, aber **nicht** heiß.
- **Sonderakupunktur** (*Cisifeng*-Therapie): leitet innere Unruhe und Hitze aus, wird besonders bei Essstörungen angewendet.
- **Schröpfen:** Es kann leicht zu Blasenbildung kommen, was von den Patienten schwer akzeptiert wird. Indikationen sind z. B. Asthma bronchiale, Bettnässen und Bauchschmerzen.

15.4 Indikationen und Kontraindikationen

Tuina-Anwendungen sind besonders geeignet bei Kindern und Säuglingen mit folgenden Störungen:

- Schlafstörungen
- Obstipation
- Diarrhöe
- Übelkeit und Erbrechen
- Fieber
- Bronchitis
- Asthma bronchiale
- Kopfschmerzen
- Essstörungen
- Bauchschmerzen
- Neurodermitis
- Schiefhals
- Bettnässen
- nächtliches Weinen
- allergische Rhinitis
- Adipositas
- Müdigkeit
- Unruhezustände
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Juckreiz
- Stimmungsschwankungen
- zur allgemeinen Kräftigung

Es bestehen folgende **Kontraindikationen** für Kinder und Säuglinge:

- infektiöse Erkrankungen, z. B. Blinddarmentzündung
- frische Wunden
- Knochenbrüche
- Blutungen
- Tumoren

15.5 Therapiemöglichkeiten

15.5.1 Selbstbehandlung

Bei Kindern und Jugendlichen kommt bei folgenden Symptomen und Störungen Selbstbehandlung, z. B. durch die Eltern, in Frage:

- Konzentrationsschwäche
- Ermüdung der Sehkraft
- seitliche Kopfschmerzen
- frontale Kopfschmerzen
- Schmerzen der Lendenwirbelsäulenregion
- Knieschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Lernstörungen

Alle Maßnahmen sollten erst nach Rücksprache mit dem Kinderarzt begonnen werden.

■ Therapiebeispiele

Vorbeugung von Kurzsichtigkeit bei Kindern, gegen Augenmüdigkeit

Übung 1: Ellbogen als Unterstützung auf den Tisch, Daumen bds. auf Punkt Ex-KH 5 (Schläfenbereich) mit leichtem Druck legen. Die Mittelteile beider Zeigefinger (Mittelphalanx) radialseitig bds. treffen sich in der Mitte zwischen den Augenbrauen, jetzt zu den Schläfen über den Augenbrauen ausstreichen bis zu den Daumen. Abwechselnd Zeigefinger-Mitteteil radialseitig neben Nasialfalte bds.



Abb. 15.1 Vorbeugung von Kurzsichtigkeit bei Kindern und gegen Augenmüdigkeit. Übung 1, erster Schritt.



Abb. 15.2 Vorbeugung von Kurzsichtigkeit bei Kindern und gegen Augenmüdigkeit. Übung 1, zweiter Schritt.



Abb. 15.3 Vorbeugung von Kurzsichtigkeit bei Kindern und gegen Augenmüdigkeit. Übung 1, dritter Schritt.



Abb. 15.4 Vorbeugung von Kurzsichtigkeit bei Kindern und gegen Augenmüdigkeit. Übung 2.

ausstreichen in Richtung zu den Daumen (**Abb. 15.1–15.3**), ca. 1 Min. durchführen.

Übung 2: Beide Handflächen aneinander reiben, bis diese mehr als warm werden, dann beide Handflächen vor die Augen legen, aber ohne direkten Augenkontakt. Die Augen dabei entspannt zumachen, mindestens 15 Sek. durchführen (**Abb. 15.4**).

Verbesserung der Konzentration, gegen Müdigkeit

Übung 1: Beide Handflächen auf die Stirn legen, Finger zeigen nach oben, dann von Mittellinie der Stirn nach seitlich divergierend horizontal nach hinten schieben, langsam oberhalb der Ohren vorbei, die Finger zeigen dabei nach hinten. Dann die Handflächen an den Ohren vorbei weiter nach unten schieben bis zum Hals und jetzt die ganze Hand,



Abb. 15.5 Verbesserung der Konzentration und gegen Müdigkeit. Übung 1, erster Schritt.



Abb. 15.6 Verbesserung der Konzentration und gegen Müdigkeit. Übung 1, zweiter Schritt.



Abb. 15.7 Verbesserung der Konzentration und gegen Müdigkeit. Übung 2.



Abb. 15.8 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität, Übung 1.

also auch die Finger, über den Hals nach vorn streichen. Bei Halsmitte treffen sich die Fingerspitzen bds. 10–20-mal wiederholen (**Abb. 15.5–15.6**).

Übung 2: Daumen hinter die Ohrmuschel, Mittelteil des Zeigefingers (Mittelphalanx)-Radialseite vor die Ohrmuschel legen und jetzt beide zusammen gegenseitig langsam mit leichtem Druck nach unten und nach oben reiben, diese Übung insgesamt 5–10-mal wiederholen (**Abb. 15.7**).

Oben genannte Übungen sollen langsam und gelassen durchgeführt werden.

Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität

Übung 1: mit einer Handfläche auf anderer gesamten Handrückseite (auch Finger) leicht hin- und herreiben, dann auf andere Handrückseite wechseln (**Abb. 15.8**).



Abb. 15.9 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität. Übung 2.



Abb. 15.10 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität. Übung 3.



Abb. 15.11 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität. Übung 4.

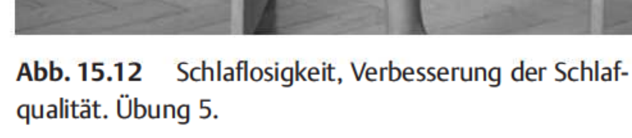


Abb. 15.12 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität. Übung 5.

Übung 2: Handfläche gegen Handfläche reiben (**Abb. 15.9**).

Übung 3: leicht gebeugte Finger ineinander verschränken und auf- und abreiben (**Abb. 15.10**).

Die genannten Übungen sollen langsam und bis zu mittlerem Tempo (30–60-mal/min) ausgeführt werden, jeweils 1–3 Min.wiederholen.

Übung 4: ein Knie beugen, Fuß auf Sitzunterlage stellen und mit gleichseitiger Hand auf Unterschenkel fixieren. Mit der gegenüberliegenden Handfläche auf Fußrücken auf- und abreiben. Diese Übung wechselnd auf beiden Fußrücken durchführen (**Abb. 15.11**).

Übung 5: ein Bein außenrotiert auf Sitzunterlage ablegen, gleichseitige Hand auf Sprunggelenk fixieren, gegenüberliegende Handfläche auf Fußsohle reiben. Diese Übung wechselnd auf beiden Fußsohlen durchführen (**Abb. 15.12**).



Abb. 15.13 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität. Übung 5 (Alternative).



Abb. 15.14 Schlaflosigkeit, Verbesserung der Schlafqualität. Übung 6.

Alternativ: im Schneidersitz hinsetzen, mit den Händen auf jedem Sprunggelenk fixieren und die Fußsohlen gegeneinander reiben (**Abb. 15.13**).

Diese Übungen mit 30–60-mal/Min. insgesamt 1–2 Min.wiederholen.

Übung 6: flach auf den Rücken legen, Beine gestreckt. Bei Mädchen die rechte Handfläche auf Bauchnabel legen, bei Jungen die linke Handfläche, die andere Hand auf diese Hand legen. Beim Einatmen den Bauchnabel nach oben über die Hände drücken, beim Ausatmen Bauchnabel nach innen ziehen. Die gesamte Übung mind. 15-mal wiederholen. Diese Bauchatmung soll langsam, relativ tief und harmonisch durchgeführt werden (**Abb. 15.14**).

15.5.2 Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten

Grundtechniken für die Behandlung von kleinen Kindern (0–8 Jahre)

Tui (*San Guan*) **Schieben mit der Daumenkante:** Mit der radialen Daumenkante über die radiale Seite des Daumens nach proximal schieben, dabei das Daumenendglied mit zwei Fingern fassen. Die behandelnde Hand schiebt mit raschen Wiederholungen etwa 100–500-mal. Die Bewegungen sollen mit einer Frequenz von 100–200-mal/Min. ausgeführt werden (**Abb. 15.15**).



Abb. 15.15 Schieben mit der Daumenkante.

Hauptanwendung: Symptom der Leere, mit Kälte als Verursacher, z. B. *Qi*- und Blut-Schwäche, müde mit kalten Händen und Füßen.

Tui (*Tian He Shui*) **Schieben mit zwei Fingern:** Mit der Radialseite des Daumenendglieds oder mit zwei Fingern auf der volaren Seite des Unterarms vom Handgelenk bis knapp unterhalb zum Ellenbogen schieben, also nach proximal aufsteigend. Etwa 100–300 Schübe. Die Bewegungen sollen



Abb. 15.16 Schieben mit zwei Fingern.



Abb. 15.17 Schieben mit der radialen Daumenkante.



Abb. 15.18 Kleinflächiges Reiben mit dem Daumen.

mit einer Frequenz von 100–200-mal/Min. ausgeführt werden (**Abb. 15.16**).

Hauptanwendung: Symptom der Fülle, z. B. Hitze, innere Unruhe mit trockenem Mund.

Tui (*Liu Fu*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante über die ulnare Seite des Unterarms vom Epikondylus medialis zum Handgelenk, 100–300-mal (**Abb. 15.17**).

Hauptanwendung: Symptom der Fülle, z. B. hohes Fieber, innere Unruhe mit trockenem Mund, Halsschmerzen oder Obstipation.

Xuan Tui **– Kleinflächiges Reiben mit dem Daumen:** Diese Technik findet hauptsächlich Einsatz an den Händen und Fingern der kleinen Patienten. Mit der Daumenkuppe werden kleine kreisende Bewegungen auf der Behandlungsfläche ausgeführt. Zwei oder drei Finger der gleichen Hand dienen als Unterlage für das Behandlungsobjekt und erlauben eine sehr feine Dosierung des Krafteinsatzes. Die Bewegungen sollen mit einer Frequenz von 100–200-mal/Min.ausgeführt werden (**Abb. 15.18**).

Fen Tui **– Divergierendes Schieben mit dem Daumen:** Gegenläufiges rhythmisches Kreisen der Daumen. Auch hier soll die Behandlungsfrequenz um 60-mal pro Minute liegen (**Abb. 15.19**).

Zhang Ro (*Mo Fu*) **Kreisendes Reiben mit der Hand:** Mit der ganzen Handfläche oder vier Fingern wird im Uhrzeigersinn kreisförmig der Bauch bestrichen, etwa 100–200-mal, bis zu 3–5 Min. (**Abb. 15.20**).

Hauptanwendung: Symptom der Fülle oder der Leere. Dabei sind Unterschiede in der Intensität und der Ausdauer zu beachten (siehe Kap. 20.7), besonders bei Bauchschmerzen, Blähungen, Verdauungsstörung oder Übelkeit.

Na **– Greifen und Ziehen:** Im Gegengriff zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und leicht nach oben gezogen ausführen (**Abb. 15.21**).



Abb. 15.19 Divergierendes Schieben mit dem Daumen.



Abb. 15.20 Kreisendes Reiben mit der Hand.



Abb. 15.21 Greifen und Ziehen.



Abb. 15.22 Greifen und Ziehen in Bauchlage.

Na (*Nie Ji*) **Greifen und Ziehen:** in Bauchlage. Parallel neben der Wirbelsäule wird die Haut aufwärts vom Sakrum immer wieder in kleinen Rollen gefasst und gezogen. Behandlung aufwärts von der Sakrumregion bis zum Nacken, 3–5 Durchgänge (**Abb. 15.22**).

Hauptanwendung: Symptom der Leere (könnte auch bei Symptom der Fülle angewendet werden), reguliert *Yin* und *Yang*, *Qi*, Blut und das gesamte Organsystem. Besonders für Diarrhöe, Magen- und Milz-Schwäche oder Essstörungen geeignet.

Anwendungsbeispiele

Fieber

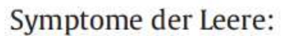
Fieber ist eine sehr häufige Erkrankung bei Säuglingen und Kindern. Dabei können Symptome der Fülle und Leere unterschieden werden:



Abb. 15.23 Schieben mit dem Daumen.



Abb. 15.24 Schieben mit der Daumenkuppe.



Symptome der Leere:

- Kopfschmerzen, Kälteempfindlichkeit, verstopfte Nase, nachmittägliches Fieber, warme Hände und Füße, schlanker Körperbau und nächtliches Schwitzen sowie Appetitlosigkeit

Symptome der Fülle:

- rotes Gesicht, Kurzatmigkeit, Appetitlosigkeit, fester Stuhl, Unruhe, Durst und Verlangen nach Getränken

Bei Symptomen der Leere

Tui (*Qing Fei Jing*) **Schieben:** mit dem Daumen auf dem Ringfingerendglied von distal nach proximal, also zur Handfläche, 100–500-mal (**Abb. 15.23**).

Tui (*Tian He Shui*) **Schieben:** mit Zeige- und Mittelfinger auf der volaren Unterarmfläche von distal nach proximal zur Ellenbeuge, 100–500-mal.

Tui (*Tian Men*) **Schieben:** mit der Daumenkuppe auf der LG-Leitbahn im Wechselrhythmus in der Mittellinie von Ex-KH 3 bis zum vorderen Haaransatz nach kranial, die übrigen vier Finger stützen sich dabei auf der Oberseite des Kopfes ab, 30–50-mal (**Abb. 15.24**).

Ro **– Kreisende Drucktechnik:** mit dem Daumen auf dem proximalen Rand des Vorfußballens (Ni 1: Quelle der Energie, Akupunktur- und Akupressurpunkt) über dem dritten Mittelfußknochen, 50–100-mal.

Bei Symptomen der Fülle

Tui (*Qing Fei Jing*) **Schieben:** auf dem Ringfingerendglied von distal nach proximal, 100–500-mal.

Tui (*Liu Fu*) **Schieben:** auf der ulnaren Kante des Unterarms von proximal nach distal, 100–500-mal.

Tui (*Tian He Shui*) **Schieben:** auf der volaren Unterarmfläche von proximal nach distal zum Handgelenk, 100-mal.

Allgemein stimulierende Maßnahmen

Tui (*Pi Jing*) **Schieben:** mit dem Daumen auf der radialen Daumenkante nach proximal, 200–500-mal.

Mo Fu **– Bauchstreichen:** mit der Handfläche im Uhrzeigersinn, 2–5 min.

Ro **– Kreisendes Reiben:** mit dem Daumen auf Ma 36 am ventralen proximalen Unterschenkel, 50–100-mal.

Na (*Ni Ji*) **Greifen und Ziehen:** mit zwei oder drei Fingern der Haut am Rücken vom Sakrum aufwärts bis zum Nacken, 3–5 Durchgänge.

Weitere Anwendungen sind in den entsprechenden Kapiteln integriert:

- Übelkeit, Erbrechen (siehe Kap. 20.7)
- Durchfall (siehe Kap. 20.9)
- Bronchitis, Asthma bronchiale (siehe Kap. 18.5),
- Schlafstörungen (siehe Kap. 24.5)

16 *Qigong* – Wurzeln schlagen, die Schwingen entfalten

Rainer Bohlayer

Für die Behandlung von Kindern wird in China v. a. Phytotherapie, daneben auch Akupunktur, Schröpfen, Moxibustion und *Tuina* eingesetzt. *Qigong* jedoch spielt als präventive oder therapeutische Maßnahme bei Kindern keine Rolle und es werden keine spezifischen Kinder-Übungen beschrieben. Auch bei den morgendlichen Übungen in den Parks sieht man v. a. Erwachsene mittleren und höheren Alters. Selbst in Schulen für *Taiji* und Kampfkünste wie in der des Meisters Tian Liyang in den Wudangbergen werden *Taiji* und *Qigong* bei Kindern nicht in der Breite, sondern lediglich zur Ausbildung neuer Lehrer unterrichtet.

Im Westen hingegen sind mehrere Berichte über *Qigong* mit Kindern erschienen [z. B. 1, 2, 7, 8], die aufzeigen, wie kindgerechtes *Qigong* dazu beiträgt, jungen Menschen

- innere Stabilität,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und
- ein Gefühl für ihre Ganzheit zu vermitteln.

Besonders in einem westlichen Kulturkreis, wo in der Vergangenheit das Bewusstsein für die Einheit von Körper und Geist verloren ging, sind dies wertvolle Erfahrungen, die es ermöglichen, den eigenen lebendigen Leib und sein Eingebundensein in die natürlichen Abläufe des Makrokosmos wieder wahrzunehmen.

Die folgende Darstellung eigener positiver Erfahrungen mit *Qigong* bei Kindern sowohl in einer Arztpraxis (siehe Kap. 16.5) als auch in einer Klinik und Schule (siehe Kap. 16.6) möchte Ärzte, Therapeuten und Lehrer ermutigen, *Qigong* vermehrt in ihrem Arbeitsbereich bei Kindern einzusetzen.

16.1 Wieso *Qigong* mit Kindern ?

Seit vielen Jahren setze ich in meiner psychotherapeutischen Gruppe für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren anstelle des Autogenen Trainings *Qigong* ein, das ich mit Methoden der körperorientierten Selbsterfahrung verbinde. Für Kinder ist *Qigong* leichter erlernbar als Autogenes Training, da es zwar in der Stille, aber nicht in völliger Bewegungslosigkeit durchgeführt wird und die Übungen ihre Freude an Bewegung und inneren Vorstellungsbildern ansprechen. So versetzen sich Kinder gern im körperlichen Ausdruck, aber auch im inneren Erleben in die Rolle eines Tieres wie z. B. in der Übung „Der Kondor breitet seine Schwingen aus“ aus den 15 Ausdrucksformen nach Jiao [3].

Durch das Zusammenspiel von äußerer und innerer Bewegung, spielerischem und bildhaftem Erleben lernen Kinder und Jugendliche ihren Körper und ihre Lebensenergie besser kennen, ihre Achtsamkeit und Lebendigkeit nimmt zu. *Qigong* hat eine präventive Wirkung und entspricht damit ideal dem Anspruch von Kinder- und Jugendmedizin.

Auch auf einer tieferen Ebene der Betrachtung ist *Qigong* für junge Menschen sehr wertvoll: In seinen Übungen kann der ständig nötige Wandel von *Yin* und *Yang* konkret praktiziert werden [3] und kraftvoll und doch zugleich weich, fließend und harmonisch gestaltet werden. So wird Lebendigsein konkret erfahren mit der Folge, dass Kinder und Jugendliche auch im Alltag zwischen Phasen der Aktivität und Ruhe oder zwischen nach außen gerichteter Aufmerksamkeit und innerer Sammlung wechseln können.

Praktiziert man Chinesische Medizin und *Qigong* verantwortungsvoll in liebevoller Zuwendung und im Wissen um den unverwundbaren Kern eines jeden Kindes, so trägt man zum Gelingen seiner Entwicklung bei: Kann ein Kind oder Jugendlicher in einer Entwicklungskrise anstehende Entwicklungsschritte nicht vollziehen, ist dies ein Zeichen extremer innerer Spannung und *Yin-Yang*-Polarität. Der *Qi*-Fluss droht entweder in der Anspannung zu erstarren oder sich unkontrolliert zu entladen. Emotionale Störungen oder körperliche Erkrankungen sind die Folge. Chinesische Medizin und *Qigong* können den Fluss der Lebensenergie (*Qi*) wieder befreien und den „er-lösenden“ Entwicklungsschritt vorbereiten. *Qigong* trägt dazu bei, dass der junge Mensch die Harmonie sowohl in sich selbst als auch zwischen sich und seiner Umwelt wieder herbeiführen kann.

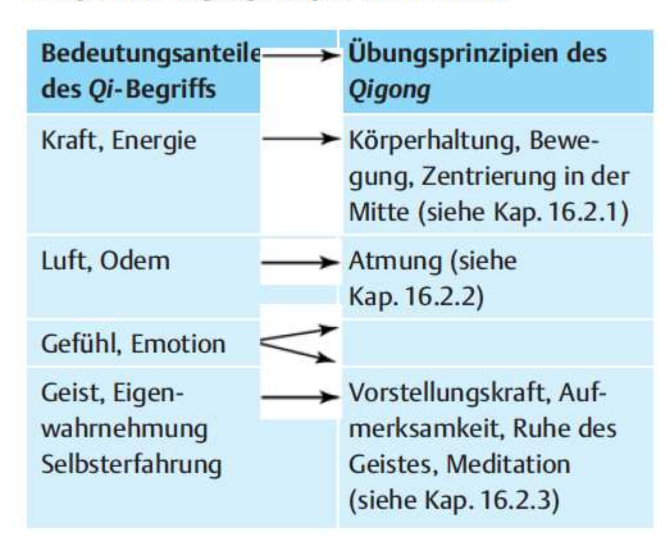
Für die Praxis

Kinder und Jugendliche werden mit einigen wenigen Übungen des *Qigong* Grundprinzipien der Lebensbewältigung auf konkreter körperlicher und energetischer Ebene vermittelt und haben damit ein Mittel an die Hand, aktiv aus eigener Kraft mit Schwierigkeiten umzugehen bzw. sie zu überwinden. Sie machen positive Erfahrungen, die helfen, auch spätere Krisen im Erwachsenenalter zu meistern.

16.2 Grundprinzipien und Wirkungen

Der heute weit verbreitete Begriff *Qigong* wurde erst Anfang der 1950er Jahre als Sammelbegriff für eine Vielzahl zum Teil uralter Übungssysteme geprägt. *Gong* bedeutet „Arbeit, Übung oder Pflege", *Qigong* ist somit ein Weg, das eigene *Qi* durch stetige aufmerksame Übung zu pflegen und zu erhalten.

Aus den verschiedenen Bedeutungsanteilen des Begriffs *Qi* [5] lassen sich die wichtigen Übungsprinzipien ableiten, an Hand derer auch die Wirkungen des *Qigong* dargestellt werden:



Bedeutungsanteile des *Qi*-Begriffs		Übungsprinzipien des *Qigong*
Kraft, Energie	→	Körperhaltung, Bewegung, Zentrierung in der Mitte (siehe Kap. 16.2.1)
Luft, Odem	→	Atmung (siehe Kap. 16.2.2)
Gefühl, Emotion	↗↘	
Geist, Eigenwahrnehmung Selbsterfahrung	→	Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit, Ruhe des Geistes, Meditation (siehe Kap. 16.2.3)

16.2.1 Körperhaltung und Bewegung – Wirkungen über die körperliche Ebene

Die Basisübung des *Qigong*, *„Stehen wie ein Baum"*, stärkt eine **aufrechte Körperhaltung** und symbolisiert zugleich die chinesische Sicht der drei Kräfte: Der Mensch, aufgespannt zwischen Himmel und Erde. Die Wirbelsäule kann sich entfalten, da das Becken nach unten sinkt und die Füße festen Kontakt zum Boden bekommen. Die Wurzeln des Baumes gründen von den Punkten Ni 1 aus tief in der Erde und werden von ihr umhüllt. Gleichzeitig ist der Kopf am Punkt LG 20 mit leichtem Zug wie an einem Faden zum Himmel aufgehängt:

„Eine Empfindung, als ob ein frisch gepflanzter junger Baum am Wipfel leicht aus der Erde gezogen würde, ohne dass er aus der die Wurzeln umhüllenden Erde gezogen wird." Tian Liyang [6]

Für viele Kinder ist es eine neue Erfahrung, zunächst körperlich, dann auch im inneren Erleben bewusst die Sicherheit eines guten Standes, einer tiefgründigen Erdung, damit symbolisch das Urvertrauen des Neugeborenen wieder (oder erstmals?) wahrzunehmen. Aber mehr noch überrascht sie die unerwartete Erfahrung, dass Wachstum nicht nur von unten nach oben durch eigenes aktives Bemühen und durch den Zwang äußerer Umstände geschieht. In der Übung erleben sie eine zweite Kraft, die sanft zieht, die liebevoll und ohne eigene Absichten Raum gibt für Entwicklung und Entfaltung und diese auch durch ihr strahlendes Licht initiiert, so wie das Sonnenlicht die Pflanzen in ihrem Wachstum anlockt. Nur wenige Eltern können heute aus eigener Gewissheit heraus ihren Kindern das Vertrauen in eine solche unterstützende, höhere Kraft mitgeben.

Der Ablauf der **Bewegungen** des *Qigong* ist langsam, fließend und sanft. Ausgangspunkt jeder Bewegung ist das *Dantian* in der Körpermitte, von dort aus verbreitet sich der Bewegungsimpuls wie eine durchgehende Welle bis in die Körperperipherie und löst *Qi*-Blockaden. Auch aus der Blockierung gelöste emotionale Erfahrungen können so allmählich bewusst werden und sich positiv wandeln. Über die Empfindung des *Qi* als Wärme oder Kribbeln verbessert das Kind seine eigene Körperwahrnehmung. Mit Hilfe der konzentrierten Bewegung erlebt es sich als Person im Raum, dadurch verbessern sich sein Raumempfinden, die Grob- und Feinmotorik sowie die Körperbeherrschung.

Ein Langzeitziel ist, dass die Kinder ihren Körper dauerhaft, auch im Alltag unter Stress wahrnehmen können und die Bewegungen und Handlungen auch außerhalb der Übungssituation fließend und „fühlig" [8] werden.

16.2.2 Atmung – Wirkungen über die psychische Ebene

Das zweite Grundprinzip ist die Achtsamkeit auf den eigenen Atem, die den Zugang zu Erfahrungen auf der psychischen Ebene eröffnet: Halte ich vor Schreck und Angst die Luft an? Kann ich das Leben in vollen Zügen einatmen? Zwingt mich innere Unruhe zu andauernder schneller Atmung? Blase ich mich unnatürlich auf und atme dann ganz oberflächlich, um keine Schwächen zu zeigen? Was geschieht gefühlsmäßig, wenn ich ganz ausatme?

Antworten auf diese Fragen können mit Kindern erstaunlich gut über die Körpererfahrung erarbeitet werden. Sie erkennen, wie Emotionen den Atem beeinflussen und lernen in der Umkehrung die Möglichkeit kennen, während der Übung über die bewusst herbeigeführte natürliche Atmung Gefühle und Emotionen auch positiv zu verändern. *Qigong* übt diese natürliche Atmung: regelmäßig, ruhig und langsam; sanfte, feine und doch tiefe, lange Atemzüge. Der zunehmend ruhige Atemrhythmus während der Übung verlangsamt den Ablauf der äußeren Bewegung und harmonisiert den *Qi*-Fluss.

16.2.3 Geistiger Aspekt: Wirkungen über die geistig-seelischen Ebene

Die Vorstellungskraft des Geistes leitet die Übung an. Die Bewegung, die Achtsamkeit auf den Atem und das geistige Eintauchen in das Thema, in das Bild der Übung über die Vorstellung (z. B. „Stehen wie ein Baum“) erleichtern Kindern die längere Konzentration und die Bündelung ihrer Gedanken und Impulse. Wie in der Meditation werden die vielen Gedanken durch den einen Gedanken an die Übung ersetzt. Gerade Bilder aus der Natur (z. B. der Baum) berühren tief, nicht auf der Ebene bewussten Denkens, sondern auf einer archaischen Ebene, wo man „weiß“ um die Einheit allen Lebens und seiner Manifestationen (der Baum z. B. steht für den „Baum des Lebens“ oder den Weltenbaum). Die Verbindung des Menschen zu Natur und Kosmos und seine Verankerung in diesen Bereichen werden deutlich. Erkennbar wird diese Erfahrung an der zunehmenden äußeren Stille und inneren Ruhe und Zentrierung der Kinder im Verlauf einer Gruppenstunde. Aus dieser Sicherheit heraus können sich eigene Fähigkeiten und Kräfte des jungen Menschen entfalten.

Das Kind lernt auch, gegensätzliche Kräfte wie z. B. Aggression und Anpassung, Mut und Angst in ihrer Polarität wahrnehmen und in ein harmonisches Verhältnis bringen.

16.3 Indikationen

Qigong, ohne Ehrgeiz und Anstrengung durchgeführt, wirkt harmonisierend und verbindend auf Körper, Psyche, Geist und Seele und führt sie zu ihrer ursprünglichen Einheit, durchdrungen vom freien Fluss des *Qi*, zurück.

Über die Achtsamkeit auf fließende Bewegungen und Ruhehaltungen, den Atem und die begleitenden Vorstellungsbilder ist das *Qigong* eine Möglichkeit zur Selbstkonzentration und Entspannung, die auch Kinder anspricht.

Grundsätzlich eignet sich *Qigong* bei allen Indikationen, wo Chinesische Medizin eingesetzt wird. Zuzana Sebkova-Thaller hat altersgerechte Übungen schon für Kleinkinder beschrieben [9], ich selbst biete Gruppen ab dem Grundschulalter an. So stehen Probleme dieser Altersstufe im Vordergrund:

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Symptome schulischer Überforderung oder familiärer Konflikte wie funktionelle Kopf- oder Bauchschmerzen
- weitere psychosomatische Probleme wie Schlafstörungen, Asthma oder Neurodermitis
- auch Kinder mit emotionalen Störungen, z. B. Ängste oder Kontaktschwierigkeiten, können – allerdings begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung – an der Gruppe teilnehmen
- weitere Indikationen anhand gestörter Funktionskreise können der unten folgenden Beschreibung des Fünf-Elemente-*Qigongs* entnommen werden
- und auch für ganz unauffällige Kinder bietet *Qigong* präventiv eine Möglichkeit zum inneren Ausgleich ihrer Alltagsbelastungen mit einseitigen geistigen Anforderungen und einer übermäßigen Reizüberflutung

Tab. 16.1 Übersicht über die Lebens- und Wandlungsphasen während Kindheit und Jungend mit den zugehörigen Funktionskreisen und Entwicklungsaufgaben.

Lebensphase	Wandlungsphase	Funktionskreis	Grundfunktion, Entwicklungsaufgabe
Zeugung, Schwangerschaft, Geburt	Wasser	Niere	Entstehung und Entwicklung des Lebens, Urvertrauen
erster Atemzug, Kindheit	Holz	Leber	Wachstum, Durchsetzungskraft
Pubertät, Adoleszenz	Feuer	Herz	Entfaltung, geistige Klarheit, Identität
In allen Phasen des Übergangs	Metall	Lunge	Bewusstsein, Loslassen, Grenzen definieren
	Erde	Milz	Erdung, Stabilität, in der Mitte sein, Verbindung herstellen

16.4 Äußere und innere Voraussetzungen

16.4.1 Äußere Gestaltung des Raums

Es empfiehlt sich ein heller, freundlicher Übungsraum, der weder einengt, noch so groß ist, dass sich darin die Kinder und das entstehende gemeinsame Qi der Übung verlieren, und die Kinder unkonzentrierter und unruhiger werden.

Der Raum sollte vor der Übung gut gelüftet und einer energetischen Reinigung (z. B. mit Räucherstäbchen) unterzogen werden, dies klärt die Atmosphäre, besonders wenn der Raum zuvor anderweitig genutzt wurde.

Eine gestaltete Mitte, z. B. mit einem farbigen Tuch und einem Bergkristall, erleichtert es, die anfängliche Unruhe zu bündeln und ein symbolisches Gruppenzentrum zu schaffen, das die gewünschte Zentrierung in der eigenen Mitte erleichtert.

16.4.2 Innere Vorbereitung des Leiters

Nur wer ernsthaft auch für sich selbst *Qigong* übt und dem die Prinzipien zur inneren Haltung geworden sind, kann als Leiter erfolgreich *Qigong* vermitteln, denn Kinder haben ein kristallklares Gespür für Echtheit und lassen sich nicht täuschen.

Man sollte sich vor Beginn jeder Stunde mit ein paar Bewegungen lockern, ruhig mehrmals tief bis ins *Dantian* durchatmen und sich dort in der Mitte sammeln (siehe a. Kap. 10.3).

16.4.3 Das Üben mit Kindern

- Die Übungsanleitung sollte in kindgerechter Sprache vermittelt werden.
- Alle Ansprüche sowohl an sich selbst wie an die Kinder sollten losgelassen werden, eine Kinderübungsstunde läuft nicht ebenso geordnet ab wie eine Erwachsenenstunde.
- Kinder, die einmal keine Lust haben, dürfen die Gruppe insgesamt nicht stören.
- Bildhafte Übungen mit Bezug zur Natur und das Einbinden dieser in kleine Geschichten sind ideal für den Übungszweck. Wenige Übungen reichen aus; Kinder lieben wie beim Vorlesen Wiederholungen und das Wiedererkennen. Die Übungen dürfen Spaß machen, auch einmal spielerisch ausgestaltet werden, selbst wenn darunter die Genauigkeit etwas leiden sollte
- Theoretische Erläuterungen sind nicht erforderlich.

16.5 *Qigong* in der Kinder- und Jugendarztpraxis

16.5.1 Der Übungszyklus des Fünf-Elemente-*Qigong*

Während der Entwicklungsphasen der Kindheit und Jugend werden nacheinander mehrere Wandlungsphasen rasch durchlaufen, gleichzeitig ist aber zu jedem Zeitpunkt das Zusammenwirken der verschiedenen Kräfte **aller** Wandlungsphasen zum Gelingen notwendig (**Tab. 16.1**).

Aus diesen Gründen heraus soll hier exemplarisch die Übungssequenz des **„Fünf-Elemente-*Qigong*“ (*Wu-Xing*-Form)** [4, 10] dargestellt werden. Sie ist für Kinder und Jugendliche besonders geeignet, da dabei jede Wandlungsphase (= jedes Element) gestärkt und gleichzeitig auch in ihrem Zu-

sammenspiel mit den anderen Wandlungsphasen harmonisiert wird. Diese *Qigong*-Form kann Blockierungen und Schwächen wirkungsvoll ausgleichen und somit inneres Wachstum ermöglichen.

Durch ihre Bildhaftigkeit und den zusammenhängenden Ablauf ähnlich einer Geschichte spricht diese Übungsfolge Kinder sehr an und prägt sich leicht ins Gedächtnis ein (siehe a. *Qigong*-Geschichten von Sebkova-Thaller [9]). Sie bietet auch zahlreiche Ansatzpunkte, mit den Kindern nach dem Üben im Hinspüren und im Gespräch weiter in die **„Stimmung"** der fünf Elemente ein zu schwingen.

Im Folgenden wird die Anleitung der Übungssequenz des Fünf-Elemente-*Qigong* in kursiver Schrift dargestellt (mit Modifikationen zitiert nach [4]). Die **Abb. 16.1–16.13** verdeutlichen diese Beschreibungen. Damit verbunden werden Hinweise zur jeweiligen harmonischen und gestörten Element-Energie, daraus können direkt weitere Indikationen für *Qigong* im Kindesalter abgeleitet werden.

Einstimmung – der Mensch zwischen Himmel und Erde

„Stelle dich hin, die Füße schulterbreit und parallel. Von den Fußsohlen wachsen Wurzeln tief in die Erde, die dir Halt geben. Die Knie sind locker, dein Becken lässt du wie auf einen unsichtbaren Hocker sinken.
Ein silberner Faden zieht dich leicht vom Scheitel Richtung Himmel, so dass die Wirbelsäule sich aufrichtet, und du in Verbindung zu den Himmelskräften trittst. Dein Blick richtet sich unscharf geradeaus nach vorn an die gedachte Linie des Horizonts. Du stehst in der Mitte aller Dinge.
Stelle dir vor, ein Sonnenstrahl – klar und hell – dringt durch den Scheitel und erhellt dein Gesicht: ein inneres Lächeln erwacht. Lass nun den Sonnenstrahl in die Halsgegend gleiten, auch da spürst du ein Loslassen und Ausweiten.
Dann führst du den Sonnenstrahl in die Schultergegend und in den Brustkorb, das warme Licht erhellt und belebt den oberen Atemraum.
Dann sinkt der Sonnenstrahl in die Magengegend und füllt den mittleren Atemraum bis zur Wirbelsäule mit wunderschönem Sonnenlicht. Auch die inneren Organe werden vom Licht durchdrungen.
Und nun erhellt der Sonnenstrahl den Beckenraum. Dieser untere Atemraum wird strahlend, weit und durchlässig.
Dein Sonnenstrahl gleitet nun die Beine hinunter bis in die Zehen.
Nun spürst du kurz dem klaren Licht, der Wärme, dem inneren Lächeln in dir nach. Sammle dann das Licht im



Abb. 16.1 Einstimmung

Dantian, dem ‚Ozean der Lebenskraft' kurz unterhalb des Bauchnabels. Die langsamen Bewegungen des Qigong entspringen dieser Quelle, entfalten sich in den Raum und kehren wieder zu ihr zurück."

Eröffnung

*„Du öffnest und hebst aus dem oben beschriebenen Stand heraus die Arme seitlich in die Waagrechte, wie zum Flug bereit (***Abb. 16.2***). Du bewegst die Arme im Kreisbogen nach vorn und überkreuzt sie vor dem Gesicht, du konzentrierst dich auf das Wesentliche und richtest dich innerlich auf deine Mitte aus."* (**Abb. 16.3**)

„Dein rechtes Bein geht einen Schritt zurück, gleichzeitig öffnest du wieder deine Arme in die Waagrechte, du spürst dem Öffnen und deinem Gleichgewicht nach."

„Der rechte Arm hebt sich zum Himmel, der linke Arm senkt sich und nimmt die Erdkraft auf.
Himmel und Erde nimmst du nun zwei- bis dreimal in kreisförmigen Bewegungen in dich hinein, bis du sie vereint in deiner Mitte fühlst." (**Abb. 16.4**)



Abb. 16.2 Eröffnung – wie zum Flug bereit.

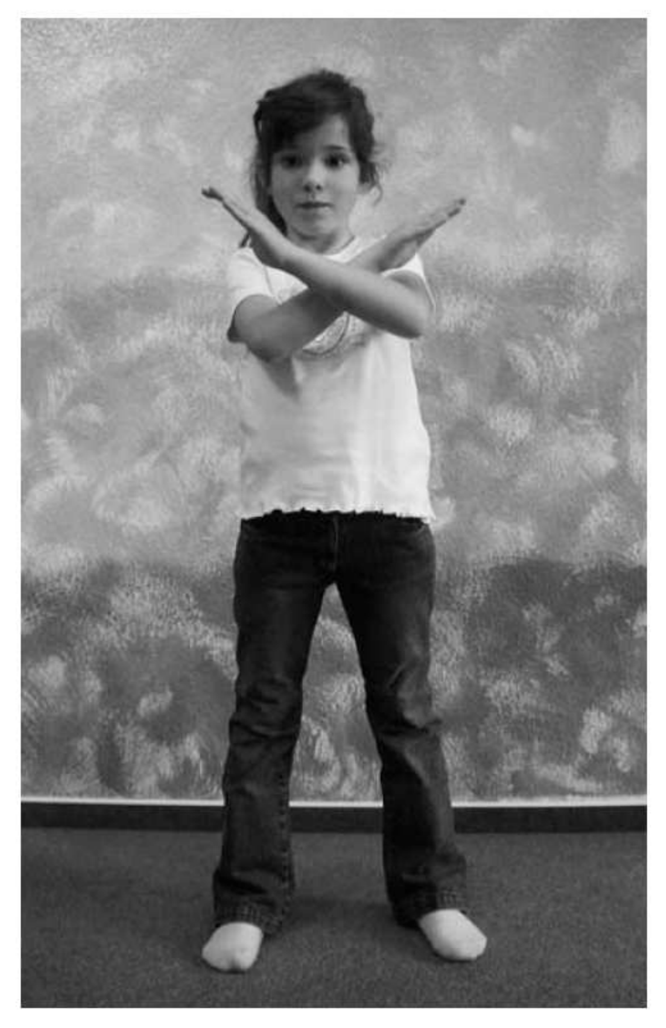


Abb. 16.3 Eröffnung – die Mitte finden.

Die Elemente

"Du ziehst die Arme leicht an dich. Aus deiner Mitte entsteht das ***Feuer****. Deine Arme heben sich kreisförmig nach oben, während du dein Gewicht auf den linken Fuß bringst. Sind beide Arme oben, stehst du mit beiden Füßen gleichgewichtig."* (**Abb. 16.5**)

Die Energie der Wandlungsphase **Feuer** mit dem Funktionskreis **Herz** steht für die jugendliche Begeisterungsfähigkeit und Lebenslust, gleichermaßen auch für die Entwicklung der Geistes- und Herz-Energie, also Bewusstsein und Liebe. Symptome gestörten Feuers sind z. B. ADHS oder Schlafstörungen, aber auch Antriebslosigkeit und Depression.

„Nun fühlst du den Regen, lass das nasse ***Wasser*** *an dir hinab fließen. Deine Arme senken sich entlang deiner Vorderseite. Das Gewicht verlagerst du auf das rechte Bein – ohne in Rücklage zu kommen. Ruhen die Arme in deinem Schoß, stehst du wieder gleichgewichtig auf beiden Füßen."* (**Abb. 16.6**).

Die Energie der Wandlungsphase **Wasser** steuert über den Funktionskreis **Niere** alle Entwicklungsvorgänge, die sexuelle Reife und Fortpflanzungsfähigkeit. Psychisch hängen das Gefühl des Geborgenseins im großen Ganzen und das grundsätzliche Urvertrauen in das Leben von der Stärke der Niere ab. Versagensängste, Gefühle der Überforderung und des Alleingelassenseins gründen bei Kindern in einer gestörten Wasser-Energie.

„Du drehst dich ganz (um 180°) nach rechts hinten herum, dein rechtes Bein ist nun das vordere, du gelangst ins ***Holz****. Du ziehst jetzt leicht die Arme an dich, saugst das Wasser in dich auf wie ein Baum im Frühling, lässt die Arme seitlich wie zu Ästen wachsen. Jetzt drehst du dich um deine linke Schulter anderthalb Drehungen rund herum in wiegenden Schritten, der Wind weht und bewegt dich aus deinem Dantian unterhalb des Nabels rund herum."* (**Abb. 16.7**)

Die Energie der Wandlungsphase **Holz** mit dem Funktionskreis **Leber** gibt die Energie für Wachstum, auch Muskelkraft und Geschicklichkeit entwickeln sich. Die Kraft, etwas anzupacken, zu entscheiden, andererseits aber auch rasche Gefühls- und Stimmungswechsel, Ausbrüche von Zorn und Aggression bei stagnierendem Fluss des *Qi* zeichnen die Leberfunktion aus. Bei einer gestörten Holz-



Abb. 16.4 Eröffnung – Himmel und Erde.



Abb. 16.5 Die Elemente – Feuer.



Abb. 16.6 Die Elemente – Wasser.



Abb. 16.7 Die Elemente – Holz.

Energie fehlt der Raum zur Entfaltung: eine "Entwicklung" ist für das Kind nicht möglich.

„Die Drehung klingt aus, du stehst wieder an deinem ursprünglichen Ort, die Füße in der Grundposition. Du bist nun im ***Metall****, dein linker Fuß öffnet sich seitlich nach links, während dein linker Arm schräg hinten einen ‚Schatz' ergreift. Dein linker Arm schwingt langsam weiter nach oben und fließt der Vorderseite entlang in der Mitte deines Körpers hinunter in den Schoß. Dein linker Fuß hat sich dabei wieder in die Ausgangslage zurückgedreht. Der Schatz ruht nun in deinem*



Abb. 16.8 Die Elemente – Metall, einen „Schatz" finden.



Abb. 16.9 Die Elemente – Metall, ein Kristall entsteht.

Dantian. Dein rechter Fuß öffnet sich leicht zur Seite, dein rechter Arm holt einen weiteren ‚Schatz' in dich hinein." (**Abb. 16.8**).

„Nun beginnt ein Prozess der Verwandlung. Deine beiden Hände mischen wechselseitig kreisförmig vor deinem Bauch die beiden Schätze (**Abb. 16.9**) *Dabei hebst du ganz leicht die Arme bis auf Herzhöhe. Ein edler Kristall, dein ganz eigener Kristall entsteht und verweilt in deiner Herzmitte."*

„Alles andere, was du nicht brauchst, lässt du nun los und übergibst es der ***Erde****. Deine Arme sinken nach unten, lassen abfließen und öffnen sich dann seitlich in die Höhe. Zuerst übergibst du Vergangenes und Sorgen der Erde, dann wirst du wie ein Gefäß, leer und offen. Die Handflächen schauen nach innen."* (**Abb. 16.10**).

Die Energie der Wandlungsphase **Metall** und des Funktionskreises **Lunge** wird einerseits zum Loslassen überholter Phasen der Kindheit benötigt, andererseits zur Aufnahme neuer Impulse, beides mündet in einen Transformationsprozess. Aber auch eigene Grenzen und deren Durchlässigkeit werden definiert. Unbewältigte Verluste und Veränderungen im Lebensumfeld eines Kindes können die Metall-Energie blockieren.

„Dann lässt du die Arme seitlich hinunter gleiten. Jetzt nimmst du aus der ***Erde*** *Kraft, lässt sie durch deine Fußsohlen in die Beine strömen. Während sich deine Arme langsam den Körper entlang aufwärts bewegen bis über deinen Kopf hinaus, füllst du dich von unten nach oben ganz mit dieser Erdenkraft an* (**Abb. 16.11**). *Du blickst zum Himmel und lässt nun die Himmelskraft in dich hinein, während du die Arme seitlich öffnest."*

Der Übergang von einer Entwicklungsphase zur folgenden kann nur mit Hilfe der Energie der verbindenden Wandlungsphase **Erde** und des Funktionskreises **Milz** gelingen: Hatte ein Kind in seinem bisherigen Leben nicht die Chance, seine „Mitte", innere Stabilität und Erdung zu entwickeln, droht in dieser Zeit des Wandels ein Verlust der inneren Sicherheit. Die Milz-Energie hilft, allmählich seinen eigenen Standpunkt zu finden, gleichzeitig aber auch Fürsorglichkeit und soziale Beziehungen zu entwickeln.



Abb. 16.10 Die Elemente – Metall, das leere Gefäß.

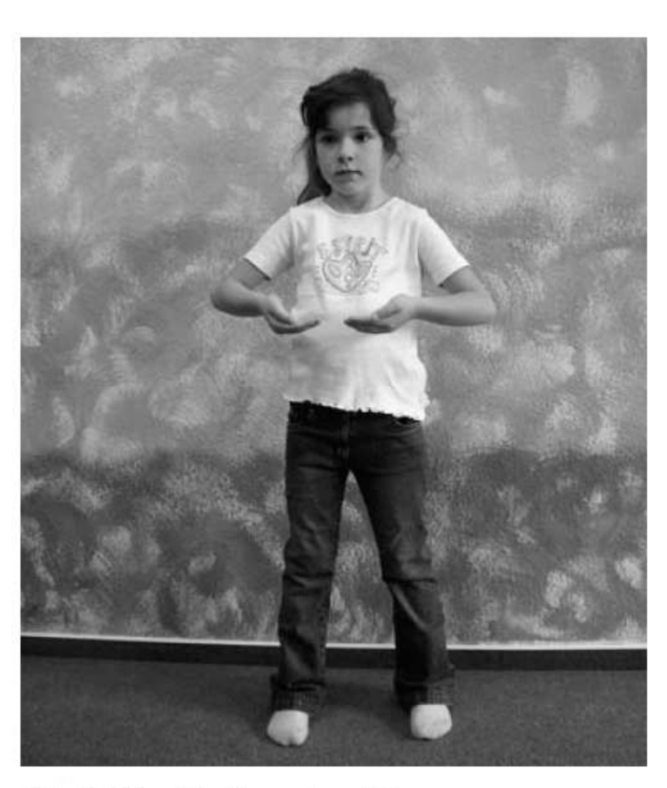


Abb. 16.11 Die Elemente – Erde.



Abb. 16.12 Die Elemente – Abschluss, Ergreifen und Umarmen des Tigers.



Abb. 16.13 Die Elemente – Abschluss, zurückkehren auf den Berg.

Abschluss

*„Nachdem deine Arme in den Schoß zurückgekehrt sind, ‚ergreifen sie den Tiger und umarmen ihn', indem du sie vor dir kreuzt (***Abb. 16.12***). Jetzt übergibst du deinen Tiger, dein kleines Ich, an eine höhere Kraft – die Arme lösen sich, indem sie nach oben gleiten. Du drehst die Handflächen sanft nach außen und lässt die Arme parallel vor dir sinken, wie auf ein weiches Kissen. Du kommst ‚zurück auf den Berg'* (**Abb. 16.13**).

Wiederhole nun den ganzen Ablauf und beginne mit dem linken Bein.“

Diese Übungssequenz wird mindestens zweimal, beginnend mit dem rechten und dem linken Bein durchgeführt, kann aber auch in alle vier Himmelsrichtungen durchgeführt werden. So steigert sich die ausgleichende Wirkung zwischen den Körper- und Gehirnhälften.

Bei einer kontinuierlichen Teilnahme an mindestens zwei Übungssequenzen (zu je acht Stunden) können bei ca. zwei Drittel der Kinder deutliche **Übungserfolge** auf allen Ebenen beobachtet werden:

- **körperlich:** eine verbesserte Körperwahrnehmung und -kontrolle
- **psychisch:** Lustlosigkeit und Müdigkeit weichen der Lust, aktiv etwas zu tun
- **geistig:** vor allem fällt die größere Zentrierung auf; Unruhe, Hektik, Ablenkbarkeit nehmen ab

Die Kinder wirken zufriedener und weniger gehetzt, auch die Kinder selbst berichten manchmal spontan von erfreulichen Veränderungen an sich selbst.

16.5.2 Praktische Hinweise zum Ablauf

Eine Gruppenstunde dauert 60 Minuten und hat folgenden Aufbau:

- 10 Minuten: einige **Aufwärmübungen,** dabei können die Kinder noch reden und im Tagesverlauf Aufgestautes herauslassen.
- 30 Minuten: eigentliches Üben von *Qigong*. Herrscht dabei anfangs oft noch Unruhe und wirken die Bewegungen eckig und hektisch, so ist es erstaunlich, wie die Kinder während der Übung äußerlich und innerlich ruhiger werden, auch die Stimmung im Raum ändert sich zu mehr Gelassenheit und Freude. Der Bewegungsablauf wird immer fließender und gleichmäßiger.
- 20 Minuten: Nach dem *Qigong* sind die Kinder jetzt offen und aufnahmebereit z. B. für Spürübungen in der besonderen Energie einer Wandlungsphase und ein Gespräch in der Gruppe darüber. Die bildhaften Analogien der Wandlungsphasen mit ihren zugeordneten körperlichen und psychischen Inhalten geben viele Ansatzpunkte zur kindgerechten Selbsterfahrung und Klärung auffallender Verhaltensweisen. Auch eine Phantasiereise kann den Abschluss bilden. Dieser Teil der Stunde ist ein wertvoller Gegenpol zum eigentlichen Üben. Hier können oft „die Früchte der Arbeit eingesammelt werden“ [3].

Nach der Übungsstunde haben schon viele Eltern erfreut die gute Laune und Ausgeglichenheit oder einen veränderten Gesichtsausdruck ihres Kindes wahrgenommen.

Ich nehme Kinder ab sechs bis zwölf Jahren in die Gruppe mit sechs bis acht Kindern auf. Eine Gruppensequenz besteht aus acht Stunden einmal wöchentlich, für die sich die Teilnehmer fest verpflichten, dann wird über eine weitere Teilnahme neu entschieden. Meist folgt nahtlos die nächste Sequenz auch mit einzelnen Neuteilnehmern.

Nach zwei Stunden biete ich eine **Elterninformation** an. Für den Übungserfolg ist es notwendig, dass die Eltern hinter den Zielen der Gruppe stehen, ihre Kinder unterstützen und sie auch hin und wieder einmal fordern, z. B. zum eigenen Üben zuhause. Manchmal müssen auch übermäßige Erwartungen eines kurzfristigen Erfolgs korrigiert werden.

Damit die Gruppe nicht gesprengt wird, können meiner Erfahrung nach maximal zwei Kinder mit ADHS oder ähnlicher Unruhe aufgenommen werden.

Es ist auch wichtig, **Gruppenregeln** festzulegen und für deren Einhaltung zu sorgen:

- „Keiner wird ausgelacht“.
- „Jede Äußerung eines Teilnehmers hat ihren Platz, es gibt kein Richtig oder Falsch“.
- „Spricht ein Teilnehmer, hören die anderen zu“.
- „Während des eigentlichen *Qigong*-Übens darf nicht gestört werden, wer einmal nicht mehr mitmachen will, setzt sich still hin“.

16.6 *Qigong* in Klinik und Schule

Christel Bernsdorf

16.6.1 Integration in eine Rehabilitationsmaßnahme

Bewegung stellt ein Grundbedürfnis menschlichen Lebens dar. Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang und zeigen dabei ganz deutlich ihre Bewegungsfreude vorzugsweise im Spiel.

„Kinder sind im Spiel natürlich, ernsthaft und heiter zugleich, mit allen Sinnen anwesend, bis zur Versunkenheit konzentriert. Sie sind eins mit ihrem Tun und doch jeden Moment bereit, loszulassen und sich etwas Neuem zu widmen.“ [11]

So beschreibt Zimmermann das Verhalten eines Kindes, das ganz natürlich eins mit sich selbst und seiner Umgebung ist.

Doch in der täglichen Praxis der sport- und physiotherapeutischen Betreuung chronisch kranker Kinder zeigt sich ein ganz anderes Bild: Kinder und Jugendliche, die tags wie nachts unter quälendem Juckreiz leiden, „sich in ihrer Haut nicht wohl fühlen" und sie blutig kratzen; Kinder und Jugendliche mit Asthma und Diabetes, die Angst vor immer wieder kehrenden Atemnotattacken bzw. Stoffwechselentgleisungen haben und nicht zuletzt Kinder und Jugendliche mit Adipositas, die bereits unter den Folgeerscheinungen ihres Übergewichts leiden und sich frustriert ihrem Schicksal hingeben. Zum Teil haben sie schon einen langen „Leidensweg" hinter sich und die Erkrankung hat einen chronischen Verlauf angenommen. Die Therapiemöglichkeiten am Heimatort sind größtenteils ausgeschöpft, so dass eine intensive Langzeitbehandlung mit Klimawechsel, z. B. an der Nordseeküste, als letzter Ausweg in Betracht gezogen wird.

Eingebettet in eine vier bis sechs Wochen dauernde stationäre Behandlung kommt chronisch kranken Kindern und Jugendlichen dort eine Bewegungserziehung zu, die sie unter Berücksichtigung ihrer Erkrankung in ihrer individuell ganzheitlichen Entwicklung unterstützt. Das Einbringen verschiedener Übungsformen und Elementen aus dem *Qigong* kann dabei zur Heilung beitragen:

- während der Einstimmungsphase und/oder im Stundenausklang einer Sport- bzw. Therapieeinheit,
- während der Therapie zur Förderung der Konzentration und Sammlung, wenn die Gruppe z. B. insgesamt sehr unausgeglichen und fahrig wirkt,
- mit jüngeren Kindern, z. B. „Das Spiel der fünf Tiere", sie erleben Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft ganz natürlich, ohne von Gefühlen und Gedanken gehemmt zu sein, durch die Identifikation mit den Tieren wird nicht nur der Körper, sondern auch ihre gesamte Persönlichkeit gestärkt,
- mit Jugendlichen, ein vorbereitendes Aufwärmprogramm kann durch *Qigong*-Übungen sinnvoll ergänzt werden, besonders diese Altersgruppe erfährt dadurch, dass durch eine geschulte Körperwahrnehmung und gezielte Sammlung vor dem Wettkampf die Leistungsfähigkeit erheblich gesteigert werden kann und sie in Spielsituationen dadurch schnell und adäquat reagieren können.

16.6.2 Freiwillige Therapie: Projekt „Zwischenraum"

Aus positiven Rückmeldungen innerhalb der Sport- und Therapiestunden entstand die Idee, zusätzlich *Qigong* für Jugendliche außerhalb des Therapieplanes, also auf freiwilliger Basis anzubieten. Das Projekt „Zwischenraum" entwickelte sich als ein Erfahrungsraum der Achtsamkeit, der Stille und der Sinnlichkeit, fernab von Zwang und Leistungsdruck. Es bietet einen Gegenpol zum täglichen Anwendungsplan und für die Teilnehmer verschiedene Ansätze, eigenverantwortlich mit sich selbst umzugehen.

Die gegenseitige Leitbahn-Massage hat hierbei einen besonderen Stellenwert eingenommen: Körperberührungen, die durch die Wachheit und Präsenz beider Partner einen geschützten Raum schaffen, also in gegenseitiger Achtsamkeit ausgeführt werden, berühren die Jugendlichen dabei auf einer tiefen, liebevollen Ebene. Achtsame Hände geben dem Empfangenden ein Gefühl, akzeptiert und respektiert zu werden. Dies ist nach praktischen Erfahrungen eine hilfreiche Unterstützung im Umgang mit der chronischen Erkrankung, insbesondere in Zeiten von Entwicklungskrisen und Spannungen in den Übergangsphasen Kindheit und Pubertät.

Äußere und innere Voraussetzungen

Äußere Rahmenbedingungen:

- bis zu zwölf Teilnehmer
- eine Zeitstunde pro Woche im Rahmen einer vier- bis sechswöchigen Rehabilitationsmaßnahme
- heller, freundlicher Gymnastikraum

Anregungen zu Methodik:

- Einstimmung (Entspannung von Körper und Geist)
- Hauptteil (Energieübungen)
- Ausklang (Hände auf das Untere *Dantian* legen und in die Mitte zurückkehren)
- vorgegebene Raumstruktur, z. B. Anordnen der Matten in Sternform oder Bereitstellen von Materialien, die thematisch unterstützend wirken
- Gestaltung der Raummitte (zentraler Punkt, Mitte) den Kursteilnehmern überlassen
- von einfachen kontinuierlich zu komplexen Übungen steigern
- Übungen im Liegen und Stehen innerhalb einer Stunde

- Einführung von Ritualen, z. B. Ruhe beim Ertönen der Klangschale
- Partnerübungen zum Führen und Folgen und Erspüren von *Yin* und *Yang*
- Wechsel von Disziplin unter Anleitung und spielerischem Ausprobieren

Anregungen zur Didaktik:
- Gespräch mit den Jugendlichen, z. B.: „Warum bist du in den ‚Zwischenraum' gekommen?", „Hast du schon woanders *Qigong*-Übungen gemacht?" oder „Wer macht zu Hause Kampfsport?"
- Verwendung von Bildern, z. B. der Bambus, als ein wichtiges Symbol für die Harmonie von *Yin* und *Yang*, Sanftheit und Kraft sowie Biegsamkeit und Standfestigkeit

Möglicher Ablauf einer Stunde:
- kurze Wissensvermittlung der Chinesischen Medizin (Begriffserklärung: Leitbahnen und *Qi*-Fluss, *Qigong*, Bedeutung der Körperhaltung im *Qigong*)
- Entspannungs- und Lockerungsübungen im Liegen
- „Das innere Lächeln"
- „Abklopfen", Leitbahn-Massage
- Reinigungsübungen („Wasserfall aus Licht", „*Qi*-Atmen")
- *Qigong*-Stand
- „Wecke das *Qi*"
- „Himmel-Erde-Mensch"
- „Zauberfaust"
- „*Yin-Yang*-Spiel" mit Bambusstöcken
- „Die Lotusblume" („Tagesblume")

Ziele dabei sind:
- *Qi*-Fluss erspüren und harmonisieren
- Erfahrung der Einheit von Körper, Geist und Seele
- Vertrauen zu den eigenen Sinnen wecken
- *Yin* stärken

Im Laufe der praktischen Anwendungen haben sich bestimmte Grundsätze herauskristallisiert, die sich wie folgt zusammenfassen lassen:
- „Sei einfach nur da."
- „Du musst jetzt nichts leisten."
- „Lasse dir Zeit."
- „Die Erde trägt dich, der Himmel gibt Raum für dein inneres Wachstum."
- „Deine Füße sind fest verwurzelt in der Erde. Am höchsten Punkt deines Kopfes wirst du gehalten vom goldenen Himmelsfaden. Du spürst deine Mitte. Du bist im Lot."
- „Du bist aufgerichtet und doch entspannt."
- „Du hast lockere, federnde Knie. So bist du beweglich, kannst leicht ausweichen und verlierst nicht so schnell dein Gleichgewicht."
- „Erlaube deinem Körper, sich daran zu erinnern."
- „Dein Atem kommt und geht, ruhig, langsam und sanft."
- „Spüre in deinen Herzensraum und lass dein inneres Lächeln entstehen. Dein Atem trägt es in den ganzen Körper."
- „Lasse deine innere Sonne aufgehen."
- „Spüre nach! Das Nachspüren ist mindestens genau so wichtig, wie das Üben selbst."

16.6.3 Integration in ein Schulsozialprojekt: Projekt „Holzhaus"

Das sog. „Holzhaus" auf einem Schulgelände auf Sylt bietet seit ca. drei Jahren Mädchen im Rahmen eines Schulsozialprojekts der weiterführenden Schulen die Möglichkeit zum *Qigong* (**Abb. 16.14**). Die wöchentlich stattfindenden, eineinhalbstündigen Übungseinheiten schaffen für die Teilnehmerinnen einen gern betretenen Raum zwischen Schulalltag und Freizeitaktivitäten. Wie beim „Zwischenraum" gibt es feste Rituale, achtsame Begegnungen bzw. Berührungen und Momente der Stille, Energieübungen und Spiel. Die Leitbahn-Massagen sind auch hier besonders gefragt und beliebt. Das „Holzhaus" bietet einen geschützten Außenbereich, so dass bei günstigen Witterungsverhältnissen das *Qigong* im Freien praktiziert werden kann. Hinzu kommt auf Sylt die Nähe zum Strand. Die kraftvolle Energie des Meeres unterstützt die Mädchen in ihrer Natürlichkeit und das „Fließen" während der Übungen kommt von ganz allein.

Im Laufe der Zeit hat sich das Angebot im „Holzhaus" ausgeweitet. Es finden pro Schulhalbjahr *Qigong*-Intensiv-Wochenenden mit Übernachtung im „Holzhaus" statt und es werden gemeinsam Töpferkurse besucht. Zusätzlich steht seit einiger Zeit für die *Qigong*-Praxis ein Zirkuswagen zur Verfügung. Das vorgestellte Beispiel zeigt, wie man *Qigong* in bereits bestehenden Kinder- und Jugendangeboten als einen Erfahrungsraum im Umgang mit der eigenen Lebensenergie etablieren kann.



Abb. 16.14 Mädchen beim *Qigong* – aufgerichtet und doch entspannt.

16.7 Abschluss

Qigong und die anderen Methoden der Chinesischen Medizin bieten hervorragende Möglichkeiten, die Einseitigkeit der heutigen Lebenswelt auszugleichen und sind eine große Hilfe in der Begleitung krisenhafter Phasen der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Dabei können sich Eltern und Ärzte in ihrem Handeln immer darauf verlassen, dass **die tiefste Seele im Menschen unverwundbar und im Innersten gesund ist!** Heilung erfolgt durch die innere Wiederanbindung an diesen Seelenkern und die Wiederherstellung des harmonischen Austauschs mit dem Makrokosmos von Himmel und Erde. Dann ist der Mensch „ganz“: in der Erde verwurzelt, die Schwingen entfaltet und offen zum Himmel.

Verwendete Literatur

[1] Brunner R, Altner N: Qigong in der Schule. Mühlheim/Ruhr: Verlag an der Ruhr, 2004.
[2] Hofmann H: Qigong Yangsheng – eine Wohltat für Schüler und Lehrer. In: Hildenbrand G, Geißler M, Stein S (Hrsg.): Das Qi kultivieren, die Lebenskraft nähren. Uelzen: ML-Verlag; 1998.
[3] Jiao G: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. 6. Aufl. ML-Verlag Uelzen; 2007.
[4] Kaiser A: Tai Ji – verbunden mit Himmel und Erde. 5. Aufl. Seeon: Ch. Falk-Verlag; 2008.
[5] Ots T: Qigong. In: Bäcker M, Hammes MG (Hrsg.): Akupunktur in der Schmerztherapie. München: Elsevier; 2005: 283 ff.
[6] Pers. Mitteilung 2002, Meister Tian Liyang
[7] Rohrmoser E: Qigong Yangsheng mit Kindern in Einzel- und Gruppenarbeit. In: Hildenbrand G, Geißler M, Stein S (Hrsg.): Das Qi kultivieren, die Lebenskraft nähren. Uelzen: ML-Verlag; 1998.
[8] Sebkova-Thaller Z: Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin; 1998.
[9] Sebkova-Thaller Z: Wurm im Apfel und andere Erzählungen. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin; 1998.
[10] Sibler H: Der Tanz der Fünf Elemente. In: Redl FP, Diolosa C, Hoffmann K: Die Welt der Fünf Elemente. Schiedberg: Bacopa; 2001.
[11] Weblink: www.tai-chi-lebenskunst.de

17 Lebensführung und Prävention

Rainer Bohlayer

Maßnahmen zur Gestaltung der Lebensführung sind seit alters her wesentlicher Bestandteil der Chinesischen Medizin. Für einen dauerhaften Behandlungserfolg bei Kindern sind Umstellungen in der Ernährung (siehe Kap. 13) und im Tagesablauf die wichtigsten Maßnahmen, auch wenn sie am schwierigsten zu verwirklichen sind.

Die Chinesische Medizin hat früh die existenzielle Abhängigkeit des Menschen von seiner Umwelt erkannt: von Nahrung, Atemluft, Familien- und Wohnverhältnissen, der sozialen und natürlichen Umwelt und in letzter Konsequenz vom ganzen Universum. Dies gilt ganz besonders für Kinder in ihrer funktionellen Unreife aller Organe und Funktionen. Im Zeitalter von Umweltzerstörung und Klimakatastrophe wird auch dem modernen Menschen der Zusammenhang seines Wohlergehens mit dem Zustand der gesamten Biosphäre wieder schmerzhaft bewusst.

Die Chinesische Medizin zielt nicht nur darauf ab, mit den bisher im Therapieteil aufgeführten medizinischen Maßnahmen die innere Harmonie in den Fünf Funktionskreisen wiederherzustellen. Sie leitet den Mensch auch dazu an, mit allen Sinnen die spezifischen Schwingungen und den harmonischen Zusammenklang der Fünf Wandlungsphasen außen in seiner Umwelt wahrzunehmen und für sein Wohlergehen zu nutzen. Die Chinesische Medizin rät ihm, über Musik, Kalligraphie, *Qigong* oder den Aufenthalt an speziellen Plätzen der Natur wieder in Resonanz mit den Schwingungen der Natur und des Kosmos zu treten, um wieder direkt in Einklang mit dem Ursprung seines Lebens zu kommen.

Für die Praxis

Gibt man Kindern die Möglichkeit dazu, so fällt es ihnen noch leicht, sich über Musik, Malen, Bewegung und den Aufenthalt in der Natur an diese unerschöpfliche Quelle der Gesundheit anzuschließen.

17.1 Stärkung des Familiensystems, Psychohygiene

Die Regeln der Beeinflussungszyklen in den Fünf Wandlungsphasen (*Sheng*- und *Ke*-Zyklus) spiegeln in ihrem Namen die Beziehungen in einem Familiensystem (z. B. „Mutter-Kind-Regel") wider. Das zeigt, dass die alte Chinesische Medizin bereits eine Vorstellung vom „System Familie" entwickelt hat. In der chinesischen Gesellschaft jedoch existierten sehr starre Regeln der familiären Interaktion, die für westliche Kulturen kein Vorbild sein können.

Hier bietet sich für die therapeutische Arbeit der Rückgriff auf das im Westen erarbeitete psychologische Wissen im Bereich der Familientherapie und Systemtheorie an, um das ganze System Familie zu stärken. Schon Biermann hat sich vor vielen Jahren für diese ärztlichen Maßnahmen im Sinne der „Psychohygiene" eingesetzt [1].

Im Folgenden sowie in den einzelnen Kapiteln dieses Buches werden zahlreiche konkrete Hinweise zur Gestaltung der Lebensführung gegeben.

17.2 Prävention mit Chinesischer Medizin

Die Chinesische Medizin verfolgt einen präventiven Ansatz. Sie kann Zeichen und Symptome eines energetischen Ungleichgewichts deuten, bevor schwerwiegende Störungen auftreten. Ein in chinesischen Augen wirklich guter Arzt berät den gesunden Menschen mit dem Ziel, bereits einem energetischen Ungleichgewicht vorzubeugen.
Er berücksichtigt dabei folgende Aspekte:

- Lebensführung
- Ernährung
- *Qigong*

- *Tuina*-Selbstbehandlung
- Akupunktur und Arzneipflanzentherapie zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts und zur Stärkung der Immunabwehr
- Liebe und Disziplin [2]

17.2.1 Lebensführung

Eine geeignete Lebensführung passt sich an die Bedingungen der Jahreszeit an und unterstützt durch abwechselnde Phasen der Ruhe und Aktivität den regelmäßigen Ausgleich von *Yin* und *Yang*. Diese allgemeine Regel ist auf alle Tätigkeiten und Phasen übertragbar. Wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis von z. B.:

- Wachsein und Schlaf
- Arbeit an Wochentagen und Freizeit an Wochenenden bzw. in den Ferien
- verstärkte Aktivität im Sommer und vermehrte Ruhe im Winter
- Zeiten geistiger Tätigkeit und Zeiten körperlicher Aktivität
- Zeiten in der Gemeinschaft und Zeiten des Alleinseins
- Aufenthalt in freier Natur und Aufenthalt im Schutz der Wohnung
- Zeiten der Nahrungsaufnahme und Zeiten zur Verdauung
- Zeiten der Stärke, Selbstbehauptung und Zeiten der Schwäche, des Annehmens
- Zeiten der Freude und Zeiten der Trauer
- Zeiten eines Neubeginns und Zeiten des Abschieds

Wenn die genannten Bereiche im Lauf eines Tages oder Jahres sich gegenseitig abwechseln wie *Yin* und *Yang*, dann fühlt sich der Mensch zufrieden und spürt Wohlbefinden. Er ist in einem Zustand, der energetischem Ungleichgewicht und Krankheit vorbeugt.

Ernährung

Dieser Aspekt wird in Kap. 13 ausführlich beschrieben.

Qigong

Qigong macht den Wechsel von *Yin* und *Yang* direkt erfahrbar. Kinder und Eltern können die wohltuende Wirkung des Ausgleichs sofort am eigenen Leib erleben und verstehen so leichter den Sinn der gegebenen Ratschläge zur Lebensführung.

Qigong harmonisiert den *Qi*-Fluss und die Atmung. Es macht den Geist (*Shen*) ruhig und gelassen und gleicht Alltagsbelastungen aus. Es ist sinnvoll, *Qigong* nicht nur für Kinder sondern auch für Eltern anzubieten um Stress abzubauen und das ganze Familiensystem zu stärken (siehe a. Kap. 16).

Tuina-Selbstbehandlung

Das Kap. 15.5.1 gibt dazu praktische Hinweise. Eine weitere Technik ist die Rollmassage entlang der Wirbelsäule. Diese Massage aller Zustimmungspunkte auf der Blasen-Leitbahn tonisiert alle inneren Organe, damit auch die Immunabwehr und die geistigen Funktionen.

Das Kind wird entkleidet auf den Bauch gelegt. Man fasst links und rechts der Wirbelsäule im Sakralbereich sacht eine Hautfalte mit Daumen und Zeige-/Mittelfinger und hebt sie etwas an. Die Hautfalte wird vorsichtig langsam nach oben bis zum Nackenansatz gerollt. Abwärts kann man mit einem Finger über das Lenkergefäß (LG) streichen. Dann wieder von unten beginnen und ca. fünfmal durchführen.

Die in Kap. 20 vorgestellte **Bauchmassage** beeinflusst positiv den Funktionskreis Milz und die Verdauung.

Akupunktur und Arzneipflanzentherapie

Wie in Kap. 6.2.1 ausgeführt, neigen nahezu alle Kinder zu einem **Milz-*Qi*-Mangel** mit **nachfolgendem Lungen-*Qi*- und Abwehr-*Qi*-Mangel**. Kinder können z. B. im Sommer äußerlich symptomfrei sein, sind energetisch gesehen aber nicht gesund, weil im Mangel. Spätestens im folgenden Winter werden sie erneut erkranken und die Behandlung der aktuellen Symptome steht dann im Vordergrund. Es ist daher sinnvoll, die symptomfreie Zeit zu nutzen, um das *Qi* von Milz und Lunge, damit auch das Abwehr-*Qi*, zu stärken. Auch vor geplanten Impfungen kann prophylaktisch auf diese Weise behandelt werden.

Folgende Punktkombination kann mit Laser oder Nadel bzw. mit Akupressur durch die Eltern behandelt werden:

Obere Extremität:

- Di 4
- Lu 7

Untere Extremität:
- Ma 36
- Mi 6

Als Begleiteffekt harmonisiert diese Kombination über die Koppelung der Leitbahnpaare *Yin* und *Yang* sowie der Leitbahnachsen oben und unten.

Zusätzlich können folgende Zustimmungspunkte verwendet werden:
- Bl 13 (Lunge)
- Bl 18 (Leber)
- Bl 20 (Milz)
- Bl 21 (Magen)
- Bl 23 (Niere)

Auch das **holistische Fünf-Phasen-Modell der Entwicklung** wird zur Prävention genutzt (siehe Kap. 4). Aus dem Alter und dem Entwicklungsstand eines Kindes kann abgelesen werden, welche Funktionskreise durch Entwicklungsaufgaben gerade stark beansprucht werden. Ein Kind wird präventiv in seiner Entwicklung begleitet, indem man durch entsprechende Ernährungsempfehlungen, Kräuter oder Akupunktur die beteiligten Funktionskreise stärkt.

Bei Kindern in der Leit-Wandlungsphase HOLZ ist es z. B. sinnvoll, Leber-*Yin* zu stärken und zusätzlich die Energie der entsprechenden Sekundär-Wandlungsphase, z. B. bei kleinen Säuglingen in „Wasser-in-HOLZ" die Niere zu stärken. So wird die zugehörige Entwicklungsaufgabe der Verwurzelung auf der Erde unterstützt und auch die Absicht verfolgt, Komplikationen des Zentralnervensystems (das „Mark" ist der Niere zugeordnet) nach schwerer Geburt oder bei Infektionen vorzubeugen.

Bei chronisch rezidivierenden Luftwegsinfekten und zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands eignet sich in vielen Fällen die individuell modifizierbare Rezeptur ***Xiao Chai Hu Tang***, die die Milz stärkt, den Magen harmonisiert, Feuchtigkeit beseitigt, Schleim abbaut und Hitze beseitigt (siehe Kap 7.2).

Liebe und Disziplin

Die Liebe der Eltern und anderer Bezugspersonen ist die Voraussetzung einer altersgerechten Entwicklung und körperlicher und psychischer Gesundheit des Kindes. Auch die Liebe drückt sich im Kontinuum des *Qi* (siehe Kap. 10) aus: von körperlichem Halten und Berührung über emotionale Wärme bis zu annehmenden Worten, besonders natürlich von Herz zu Herz.

Genauso ist ein gewisses Maß an Disziplin und Grenzen nötig. Kinder fühlen sich dann sicher. Ebenso können sie lernen, gesunde Gewohnheiten der Ernährung und Lebensführung zu akzeptieren.

Verwendete Literatur

[1] Biermann G (Hrsg.): Handbuch der Kinderpsychotherapie, Band 1–5. München: Reinhardt; 1969–1995.
[2] Flaws B: Chinesische Heilkunde für Kinder. Sulzberg: Joy; 1998.



5 Krankheitsbilder – Ausdruck innerer Disharmonie

18 Erkrankungen der Luft- und Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs

Sibylle Scheewe
Phytotherapie: Rainer Bohlayer

18.1 Allgemeine Einführung

Das Anliegen der diagnosespezifischen Kapitel dieses Buches soll es nicht sein, eine ausführliche Propädeutik über Chinesische Medizin darzulegen. Die Darstellung in den Kapiteln Erkrankungen der Luft- und Atemwege bzw. der Haut folgt dem Vorgehen in der täglichen Praxis. Anhand von Fallbeispielen werden die jeweils in Frage kommenden Syndrommuster der Chinesischen Medizin und die Therapie herausgearbeitet. Am Ende hat der Leser dennoch eine Übersicht über alle relevanten Syndrommuster ohne störende Wiederholungen erhalten.

Die für die Fallbeispiele getroffene besondere Auswahl von jungen Patienten in der stationären Rehabilitation spiegelt sich in den fast als Multimorbidität anmutenden Krankheitsbildern auch im westlichen Sinne wider. Mit der Auswahl soll jedoch deutlich gemacht werden, dass auch in der ambulanten Praxis bei längerer Patientenbegleitung mit einer Öffnung des Patienten und dessen Eltern gerechnet werden muss und kann. Diese Öffnung führt die Ärzte und Therapeuten in eine neue Entwicklungsstufe der Erkenntnis von Ursachen, z. B. von (bronchialer) Überempfindlichkeit oder (infektausgelöster) Schwäche. So offenbaren sich u. U. weitere Symptome und unerwartete Zusammenhänge aus der eigenen Biographie des Patienten und seiner Familiengeschichte. Die psychosomatischen Hinweise und die stichpunktartige Darstellung auch der schulmedizinischen Sichtweise wollen dem westlich ausgebildeten Arzt die mögliche Synergie der psychosomatischen Medizin und der Akupunktur und Chinesischen Medizin in ihrer Absicht, die „Lebensenergie zu bewegen“, vor Augen führen (**Abb. 18.1**).

18.2 Akute Infekte der Atemwege

18.2.1 Fallbeispiel Lara

Seit ihrem dritten Lebensmonat leidet die jetzt 14-jährige Lara an Neurodermitis. Die Behandlung dieser Krankheit erfolgte bisher sowohl mit Externa als auch mit subkutaner Eigenblutbehandlung und homöopathischen Mitteln. Die Mutter musste ihre berufliche Tätigkeit wegen der Erkrankung des Kindes aufgeben, was zu Existenzängsten und Finanznot in der Familie führte. Auch wegen Erschöpfungssymptomen bei der Mutter fand eine begleitende Psychotherapie zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr statt.

Im Alter von vier Jahren wechselt das Krankheitsbild. Lara macht bis zum zehnten Lebensjahr drei Pneumonien durch, die einmal stationär, zweimal ambulant behandelt werden. Das Mädchen hat weder Asthma noch Pollinosis. Zweimal pro Monat hat Lara seit ihrem zwölften Lebensjahr „Migräne“, zum Teil mit Schwindel und Übelkeit einhergehend. Aspirin hilft ihr gut. Eine Abklärung der Kopfschmerzen erfolgte sowohl ophtalmologisch als auch neurologisch und orthopädisch. Hier fanden sich unauffällige Untersuchungsergebnisse bis auf die bekannte Skoliose, die zuhause mit Krankengymnastik behandelt wird.

Lara kommt nun zur Akupunktur, weil sie seit dem 13. Lebensjahr jeden Monat krank ist, v. a. plagen sie **Infekte der oberen Luftwege** mit Müdigkeit, Kältegefühl und Konzentrationsmangel. Als Kleinkind hatte Lara Affektkrämpfe. Zur allgemeinen Immunstärkung soll eine Symbioselenkung und gleichzeitige Bachblüten-Therapie dienen. Seit der Geburt ist ein hämodynamisch nicht relevanter Ventrikelseptumdefekt (VSD) bekannt. Im zweiten Schuljahr wurde eine Legasthenie festgestellt, die Lara in der Schule immer wieder Stress bereitet.

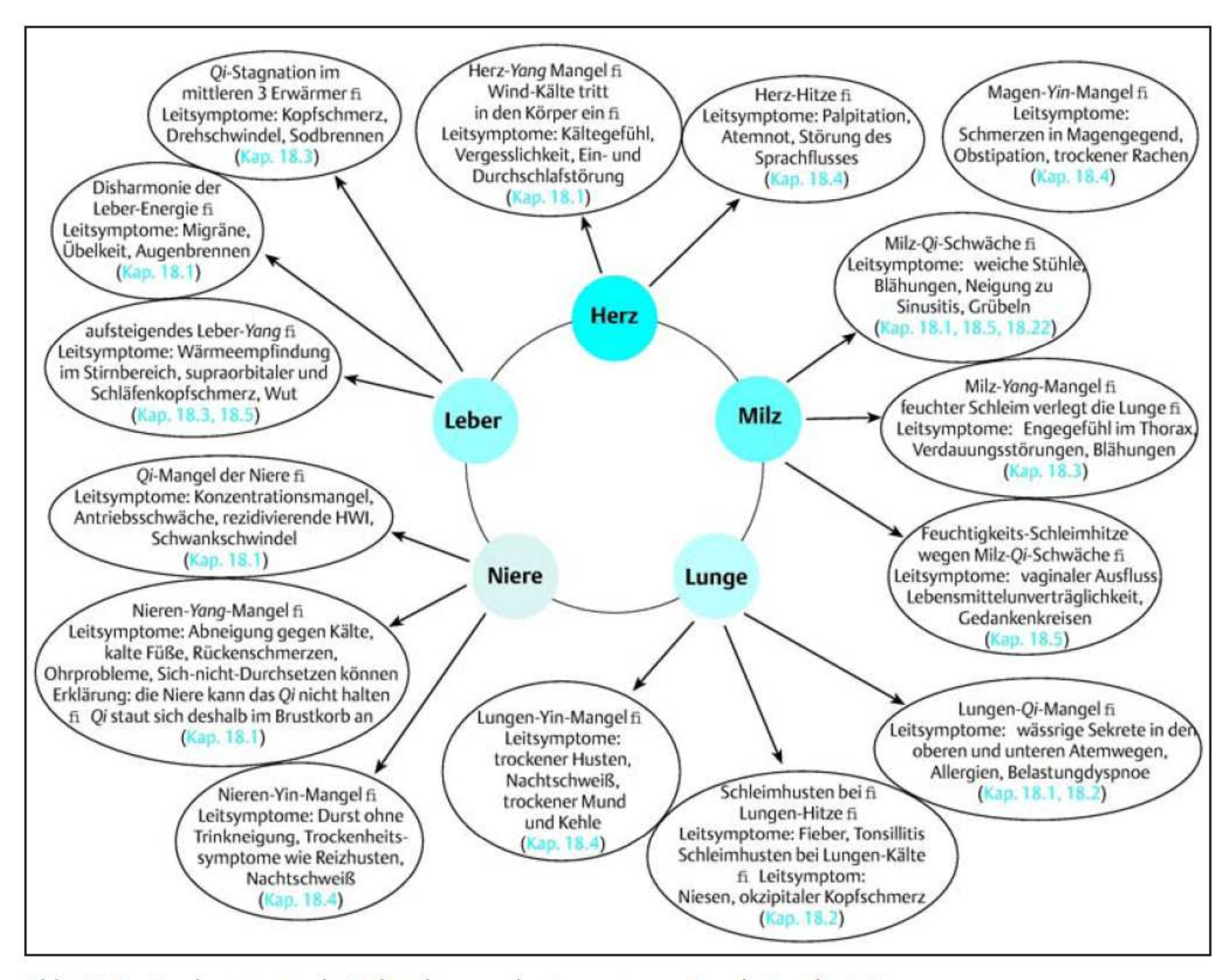


Abb. 18.1 Syndrommuster bei Erkrankungen der Atemwege – Zuordnung der Leitsymptome.

Für die Praxis

Zunge: blass, leicht geschwollen als Zeichen der Milz-*Qi*-Schwäche und mit roten Punkten im Leber-Gallenblasen-Areal. Der Belag ist dünn und weiß (**Abb. 18.2**).

Mögliche Störungsmuster

- Wind-Kälte tritt in den Körper ein
- Lungen-*Qi*-Leere
- Nieren-*Yang*-Mangel
- Herz-*Yang*-Mangel
- Leber-Blut-Mangel mit aufsteigendem Leber-*Yang*
- Milz-*Qi*- und -*Yang*-Mangel

Pathogene Faktoren

Bevor auf die einzelnen Störungsmuster eingegangen wird, soll erst die Ebene der pathogenen Faktoren betrachtet werden.

Memo Chinesische Medizin

Kaptchuk [5] spricht in Anlehnung an das *Su Wen* von den sechs bösartigen Einflüssen (Wind, Kälte, Feuer oder Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Sommerhitze). Jeder Mensch hat eine Tendenz zu einem gewissen Zustand, der eine neigt eher zu einem kalten und feuchten, der andere eher zu einem heißen und trockenen Zustand. Die Beziehung zu den Wandlungsphasen ist hier über die Elemente Wasser (kalt), Erde (feucht), Metall (trocken), Holz (Wind) und Feuer (heiß) gegeben. Jedes Individuum nimmt einen bösartigen Einfluss anders auf, so wird dieser zum Teil des individuellen Musters. Der bösartige Einfluss besitzt keine Charakteristika, die nicht durch seine Manifestationen in einem speziellen Körper definiert wären. Voraussetzung für eine Manifestation sind die individuellen körperlichen und emotionalen Charakteristika des Menschen, d. h., erst wenn der Mensch sich mit einem Krankheitssymptom zeigt,



Abb. 18.2 Beispiel für den Zungenbefund einer Milz-*Qi*-Schwäche bei einem Kleinkind mit Neurodermitis und Infektanfälligkeit. Hier ist der rote Zungenrand im Leber- und Gallenblasenareal nur angedeutet.

ist dieser Einfluss für diesen Menschen auch relevant und „bösartig".

Wind-Kälte tritt in den Körper ein

Wind und Kälte können dann in den Körper eindringen, wenn aufgrund eines *Qi*-Mangels (bei dieser Patientin ein Lungen-*Qi*-Mangel) und aufgrund eines Herz-*Yang*-Mangels nicht genügend Wärme vom Körper erzeugt wird. Zunächst ist das Abwehr-*Qi* in den äußeren Körperregionen (Haut und Schleimhaut) dafür verantwortlich, Wind und Kälte abzuwehren. Ist jedoch ein Mangel an *Qi* oder Blut vorhanden, z. B. bei Nieren-*Yang*-Schwäche, wird das Abwehr-*Qi* die Wind-Kälte nicht abhalten können.

> Für das Wind-Kälte-Muster sprechen bei Lara die plötzlich auftretenden Symptome der Luftwegsinfekte und des Migränekopfschmerzes.

Im Folgenden werden nun die genannten Dysbalancen auf der Ebene der fünf Funktionskreise erläutert.

Lungen-*Qi*-Mangel

Typische Symptome eines Lungen-*Qi*-Mangels sind wässrige Sekrete in den oberen und unteren Luftwegen, weißlich blasses Gesicht, Müdigkeit und Erkältungsneigung, Belastungsdyspnoe und Allergien. Bei Lara stehen die Bronchitis und der wässrige Schnupfen im Vordergrund.

Nieren-*Yang*-Mangel

Typische Symptome sind Kältezeichen mit Abneigung gegen Kälte, kalte Füße und Hände, Müdigkeit und Schwäche, Rückenschmerzen und Ohrprobleme. Lara leidet besonders an ihren Händen und Füßen unter Kältegefühlen.

Da die Nieren-*Yang*-Energie alle *Yang*-Energien im Körper bestimmt, ist ein Nieren-*Yang*-Mangel häufig mit Lungen-*Qi*-Mangel kombiniert und auch das Abwehr-*Qi* ist geschwächt. Aufgrund des Nieren-*Yang*-Mangels wird das *Qi* nicht auf Nierenebene „ergriffen", das *Qi* sammelt sich im Oberen Erwärmer und es kommt zu einer pathologischen Fülle im Brustkorb mit Bronchitis und Atembeschwerden.

Herz-*Yang*-Mangel

Eine Schwäche des Herz-*Yang* und ein durch Milz-*Qi*-Mangel entstandener Blut-Mangel beeinflussen die Herz-Energie. Das Herz liefert mit dem Blut die Materie für den Geist (*Shen*).

Der Geist der Patientin ruht nicht im Herzen mangels nährender Substanz (Blut). Es kommt zu Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit. Lara ist unruhig, hat Ein- und Durchschlafstörungen. Sie verschluckt auch häufig Wörter, wenn sie im Redefluss ist. Der Geist (*Shen*) kann auch nachts nicht im Herzen ruhen. Bei Lara findet sich dieses Symptom als „wilde Träume", in denen sie z. B. träumt, über einen Übergang, der brennend heiß ist, aus dem Haus zu gehen.

Das Blut liefert darüber hinaus auch einen Anteil des *Yin*. So fehlt bei Blut-Mangel die Befeuchtung von Augen und Sehnen, was sich in Augenjucken und Sehnenverspannung manifestieren kann.

Laras Kopfschmerzen sind deshalb möglicherweise nicht nur Migräneäquivalente (fehlender Blutfluss) sondern auch Spannungskopfschmerzen

(Sehnenverspannung). Außerdem klagt die Patientin häufig über Rücken- und Interkostalschmerzen.

Aufsteigendes Leber-*Yang*

Memo Chinesische Medizin

Aus der Nieren-*Yang*-Leere kann längerfristig auch eine Nieren-*Yin*-Leere entstehen oder umgekehrt, da Nieren-*Yin* und -*Yang* „Manifestationen derselben Einheit“ sind. Die akut einschießenden Beschwerden der Gelenke sind Zeichen der Disharmonie der Leber. Die Niere gibt der Leber Halt, indem das Nieren-*Yin* die Leber nährt. Wenn sich ein Patient nicht im Nierenfunktionskreis verwurzelt findet, neigt er zu Wutausbrüchen bei aufsteigendem Leber-*Yang*. Es fehlt die Flexibilität, sich Lebenssituationen anpassen zu können, aus Angst, die Anpassung würde ihn aus der mental vorgefertigten Bahn werfen.

Disharmonien der Leber-Energie können, wie bei Lara, zu migräneartigem Schmerz und Übelkeit führen. Sehstörungen und Augenbrennen sind weitere Zeichen, die auch bei dieser Patientin vorzufinden sind.

Milz-*Qi*- und -*Yang*-Mangel

Mangelndes Nieren-*Yang* schließt als Folge auch die ungenügende Verarbeitung von Nahrungs-*Qi* durch die Milz ein, so dass Symptome des Milz-*Qi*- oder -*Yang*-Mangels eintreten können.

Lara berichtet z. B. über Sodbrennen (da Milz und Magen zusätzlich von der Leber angegriffen werden), Borborygmen, Neigung zu Sinusitis und Grübeln beim Einschlafen.

Hier schließt sich der Kreis der Symptomatik, da auch die Milz, die das reine *Qi* aus der Transformation der Nahrung zur Lunge hinaufschickt, bei geschwächtem *Qi* den Lungen-*Qi*-Fluss nicht ausreichend stützt.

Memo Chinesische Medizin

Gegensätzliche Muster können gleichzeitig existieren

Bei dieser Patientin sind es der *Yang*-Mangel der Niere und der Blut-Mangel (Blut ist als *Yin*-Substanz einzuordnen). Die Erklärung dafür ist folgende: Disharmonien hängen von den Grundsubstanzen *Qi* und Blut ab. Chronische Erkrankungen und Überanstrengung führen zum *Qi*- und *Yang*-Mangel und damit auch über eine mangelnde Bewegung des Bluts zu Stagnation mit Hitze, die durch *Yin*-Energien ausgeglichen werden muss. Damit wird auch *Yin* verbraucht und fehlt bei der Blut- und *Qi*-Bildung. Ein *Yang*-Mangel kann deshalb sekundär einen *Yin*- und Blut-Mangel erzeugen. Ein *Yin*-Mangel wiederum kann eine Leere-Hitze-Symptomatik erzeugen.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Die Patientin kommt wegen Erkältungshäufung und „Infektanfälligkeit“ mit 3-mal klinisch diagnostizierten Pneumonien in der frühen Kindheit, jetzt mit Begleitotitis oder Sinusitis, in die Praxis. Die Erkrankungen werden häufig durch Kälte und Wind ausgelöst. Lara schnappt jeden Infekt von Klassenkameraden auf. Dieser beginnt typischerweise mit Schnupfen, trockenem Husten und Halskratzen. Nach drei Tagen entwickelt sich in der Hälfte der Infekte entweder eine Otitis mit stechendem Schmerz und Druckgefühl oder eine obstruktive Bronchitis oder eine Sinusitis mit starkem Kopfschmerz, der dumpf ist und sich unter Kälte verstärkt.

Labortechnische Untersuchungen waren bis auf leichte Überblähungszeichen in der Bodyplethysmographie bei reversibler zentraler Obstruktion unauffällig: Schweiß-Test, Immignost-Test, Prick-Test, HNO-Konsil, Kernspin des Kopfes, augenärztliches Konsil und EEG.

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Diagnose „Infektanfälligkeit“: wenn Kleinkinder mehr als 8 banale Infekte pro Jahr, Kinder im späten Schulalter 4–5 Infekte pro Jahr durchmachen, und wenn diese mit z. B. eitriger Otitis und Sinusitis oder eitriger Tonsillitis einhergehen.	→ Milz-*Qi*-Schwäche → Feuchte-Hitze, Hitze-Toxin
Auch hinter „banalen Infekten“ können sich in seltenen Fällen Immunstörungen verbergen. Da aber Folgen von Immundefekten, z. B. Organschäden, therapeutisch abgemildert oder verhindert werden können, sollte nach Basisuntersuchung mit Differenzialblutbild, Immunglobulinen und Hautreaktionen vom verzögerten Typ eine weiterführende Diagnostik eines Immunologen erfolgen.	→ *Wei-Qi*-Schwäche → *Yuan-Qi*-Schwäche
Verstärker von Infektneigungen: Atopieneigung, z. B. Asthma und Neurodermitis in der Familie oder beim Patienten selbst, Umgebungsmilieu, das bakterielle Infektionen fördert, zunehmende Geschwisteranzahl, Kindergartenbesuch, Hautinfektionen in der Familie, Nichtsesshaftigkeit in Flüchtlingscamps mit hohem Kälteeinfluss, Erkrankung einzelner Organe, z. B. Herzfehler, Erkrankung von Organsystemen, z. B. Thalassämie.	→ genetische Belastung → Nieren-*Qi*
Anamnestische und diagnostische Beachtung dieser Triggerfaktoren sind wichtig, bevor man zelluläre und humorale Immundefekte in Betracht zieht.	→ äußere pathogene Faktoren

Diagnostische Einordnung

Die sehr schlanke Patientin leidet unter der Häufigkeit ihrer Erkrankungen, auffällig sind insbesondere die Luftwegsinfekte mit Folgen in Form obstruktiver Bronchitis, Sinusitis und chronischer Kopfschmerzen, z. T. als typische Migräneattacken.

Lara hat noch zwei ältere Brüder. Sie wurde als zweieiiger Zwilling per Kaiserschnitt entbunden, da ihr Zwillingsbruder hinter ihr lag und er unter der Geburt für eine normale Entbindung zu schwach wurde. Als Baby war sie zart und anfällig wie heute, als Zeichen der konstitutionellen Nieren-Schwäche bei rasch aufeinanderfolgenden Schwangerschaften der Mutter und Zwillingsschwangerschaft mit angstvollem Geburtsverlauf. Im Vergleich zu den Geschwistern war sie immer die anfälligste, was zu einer emotionalen Verunsicherung führte. Der Lungen-*Qi*-Mangel zeigt sich hier schon in der Kleinkindzeit, auch die mangelnde Abgrenzungsfähigkeit in Form der Neurodermitis. Durch die rein vegetarische zuckerfreie Vollwertkost in der Kleinkindphase ist die Milz überfordert (Milz-*Yang* zur Erwärmung der kalten Nahrung erschöpft sich) und geschwächt worden, was als zusätzliche Schwächung des Lungen-*Qi* zur Geltung kommt. Schlafstörungen führen zu Müdigkeit und Erschöpfung. Durch die Akupunktur wollte Lara – ganz allgemein gesprochen – größeres Wohlbefinden erlangen. Sie macht sich Sorgen (Milz-Energie) um ihren Husten und hat Angst (Nieren-Energie), durch extreme Therapien, als die sie auch die strenge Ernährung empfindet, ihren Körper weiter zu schwächen.

Die Patientin hat ein richtiges Gefühl für ihre Nieren-*Yang*-Leere. Sie hat oft das Gefühl, zuhause als Mädchen in einem Haushalt mit Brüdern zuviel arbeiten zu müssen. Der Vater arbeitet viel, die Mutter ist zuhause, aber mit der Versorgung des Hauses, des Gartens und mit Problemen der anderen Geschwister beschäftigt und oft auf Laras Hilfe angewiesen.

Die Nieren-*Yang*-Schwäche ist als Schutzfaktor vor den radikalen Entscheidungen der Mutter zu sehen, die ihr eine subkutane Eigenbluttherapie in der Kleinkinderzeit und die bereits erwähnte strenge Diät zur Immunstärkung verordnet hat. Lara zeigt Unentschlossenheit oder nicht klar definierte Zielstellung (Willensschwäche) in ihren schulischen Zielen. Sie möchte eine Hauswirtschaftslehre als Minimalkonsens gegenüber den el-

terlichen Ansprüchen machen, die ihren Abiturabschluss auf einer Waldorfschule wünschen.

Während die Mutter die Akupunktur als möglichen Weg zum „Aufhören" der Kopfschmerzen und der andauernden Infekte sieht, versucht die Patientin einen ihr angepassten Weg der Angemessenheit von Therapiezielen. Hier ist jedoch immer wieder der Konflikt mit der mangelnden Fähigkeit zur Abgrenzung sichtbar, entsprechend der Lungen-*Qi*-Leere, da sie mit Wut und Kopfdruck auf die Forderung der Mutter reagiert, jetzt „endlich" gesund zu werden. Auch das empfindliche Bronchialsystem gibt Hinweise auf die Nieren-*Yang*- und Milz-*Yang*-Leere. Die Niere kontrolliert das Empfangen des *Qi* und damit die Einatmung.

Lara zeigt in der Schule nur schwache Leistungen, es mangelt ihr an Durchhaltevermögen, ein **Zeichen für Leber-*Yin*- und Leber-Blut-Mangel**. Eine allgemeine Unsicherheit erlebt sie durch die finanziellen Ängste der Eltern, die für ihre vier Kinder sehr viel arbeiten, dennoch – aufgrund ihrer perfektionistischen Ansprüche an natürliche Lebensweise und Gesundung – Unsicherheiten im alltäglichen Leben erzeugen. Der Traum vom brennenden Boden, der wie eine Brücke aus dem Haus führt, über den sie laufen muss, deutet eine bevorstehende Verwandlung an, möglicherweise Ablösegedanken in der Pubertät.

Bei Lara ist die Lungen-*Qi*- und Milz-*Qi*-Mangel-Situation mit den daraus resultierenden Disharmonien im Nieren- und Leberfunktionskreis zielführend. Da es sich um ein langjähriges Disharmoniegeschehen handelt, werden sowohl energetisch wirksame Punkte (u. a. Bl 13) als auch Punkte, die die Körpersäfte stärken (u. a. KG 4, KG 17, Ni 3), in der Therapie benutzt.

Für die Praxis

Patienten mit den genannten Syndrombildern können folgende weitere Symptome und Krankheiten entwickeln, nach denen in der Anamnese gefragt werden sollte:

- Bei Lungen-*Qi*-Leere: Lungentuberkulose und Emphysem
- Bei Nieren-*Yang*-Leere: Frieren, Hypothyreose, Steifigkeit im Lendenwirbelsäule-Bereich, Knieprobleme, Fluor albus, Frigidität, Sterilität, Impotenz, Adynamie, Schwindel oder Diarrhöe
- Bei Milz-*Yang*-Mangel: Lustlosigkeit, kalter Bauch, Dyspepsie oder Schleim im Hals

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Nieren-und Milz-Yang-Leere mit Qi-Schwäche der Lunge.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Von der Zielehierarchie, die die Patientin für die Akupunktur formuliert, ist auch die Punkteauswahl abhängig:

- Wohlbefinden erhöhen
- Infekte lindern
- Kopfschmerzen lindern
- Rückenschmerzen (evtl.) lindern

Es werden als **Hauptpunkte** allgemein stärkende Punkte genadelt, wie:

- KG 4: zur Unterstützung von Essenz und Blut, als psychosomatischer Rückkehrpunkt zu eigenen, lange nicht gehobenen Fähigkeiten [6]
- Ni 3 (Erdpunkt, psychosomatischer Denk- und Konzentrationspunkt im Sinne von Erdung der ängstlich unsicheren Flüchtigkeiten): Stärkung des *Yuan-Qi*
- Ni 7 (Metallpunkt): das Abwehr-*Qi* unterstützend

Jeweils 3–5 der folgenden Punkte werden hinzugefügt. Die Auswahl ist von der Befindlichkeit der Patientin zu Beginn der Akupunktursitzung abhängig.

Stärkung der Herz-Energie bei Schlafstörung und Affektkrämpfen:

- He 7 (Quellpunkt): als Erdpunkt und Verbindungspunkt Herz-Niere
- Ni 3

Leere-Zustände der *Yin*-Organe:

- Bl 43 (*Gao Huang* – Sitz der Vitalen, auf Höhe Bl 14, **Abb. 18.3**).

Infektneigung und hyperreagibles Bronchialsystem:

- KG 17
- Mi 6
- Lu 7
- Bl 13



Abb. 18.3 Deutliche Reaktion der Akupunkturpunkte Bl 13 re und Bl 43 li.

Kopfschmerzen:

- Ohrakupunktur: (sensorielle Linie Nr. 33–35–29, 55 *Shen Men*, 26a Thalamus)

Rückenschmerzen:

- LG 20
- Dü 3
- 3E 3 (Tinnituspunkt)

Weitere psychosomatische Punkte:

- Bl 52: zur Stärkung von Niere und Lunge
- Le 8 (Wasserpunkt): Psychosomatisch hat dieser Punkt die Bedeutung, das Festhalten an früher gesteckten Zielen zu erleichtern [6]

Weitere hilfreiche Punkte waren bei Lara: Ni 6, Bl 13, KG 6, Ma 36, Ex-KH 3, Ni 10, LG 14, Bl 18, Bl 17, LG 4, Bl 47 (die Reihenfolge entspricht der Häufigkeit in den zwölf durchgeführten Sitzungen)

Phytotherapie

Es ist sinnvoll, die Mangel-Symptomatik der Patientin auch phytotherapeutisch zu behandeln. Die folgende beispielhafte Rezeptur stärkt Milz und Lunge:

Liu Jun Zi Tang Jia Wei (Sechs Gentlemen Dekokt; modifiziert nach [4])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt die Milz, tonisiert Lungen-*Qi*
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt die Milz
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	leitet Feuchtigkeit aus, stärkt die Milz
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	reguliert *Qi*, transformiert Schleim
Atractylodis rhiz. (*Cang Zhu*)	stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit
Magnoliae officinalis cort. (*Hou Po*)	fördert *Qi*-Fluss, wärmt und wandelt Schleim um
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	reguliert Qi, transformiert Feuchtigkeit
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert
Jujubae fr. (*Da Zao*)	stärkt die Milz, nährt das Blut

Ernährung

Im Rahmen akuter Infekte werden wärmende Tees wie Fenchel-Ingwer-Tee in der Frühphase des Infektes zum Öffnen der Poren empfohlen. Ansonsten wird eher zu gekochtem Essen und schleimarmen Getreiden (Spaghetti aus Hartweizengrieß, weißes Toastbrot) geraten. Daneben sind Nieren-*Qi*-stärkende Gemüsemahlzeiten, z. B. Fenchelgemüse mit Walnüssen, sowie Leber-*Yang*-beruhigende Salate, z. B. Endiviensalat mit Weizenkeimlingen, zu empfehlen.

Lebensführung

Laras berufliche Wünsche sollten weiterverfolgt werden (Hauswirtschaftsschule, Herausgehen aus der Konkurrenzsituation mit dem Zwillingsbruder, der mit ihr in eine Klasse geht). Lebensgeschichtlich ist das „sich seinen Platz verschaffen“ schon in der Geburt zum Thema geworden, als der Zwillingsbruder bereits im Mutterleib nicht an ihr vorbeikommt.

Laras Hobby, eine asiatische Kampfsportart, hilft ihr, um auf den Boden der Tatsachen stehen zu bleiben, *Qi*-Stagnationen zu lösen und gleichzeitig *Qi*-Flüsse in die richtige Richtung zu bringen. Es wurde Mutter und Tochter zu ausreichenden Pausen zuhause geraten, auch um einmal eingefahrene

Verhaltensmuster (Teilen der Hausarbeit zwischen den beiden) hinterfragen zu können.

Die Tatsache, dass sich Lara nicht mehr als Kind, sondern eher als erwachsene Arbeitskraft im Haushalt fühlte, hatte sie emotional und arbeitsmäßig überfordert. Erneut fühlte sie sich als Kind von den Brüdern zur Seite gedrängt. Es wurde ihr empfohlen, dies nicht weiter in sich hineinzunehmen (*Qi*-Stagnation), sondern offen mit den Brüdern anzusprechen und strukturierte Pläne zur Arbeitsteilung zu erstellen.

Gemeinsames Ausruhen auf dem Sofa mit Ansehen von Laras Lieblingsserie mindestens einmal pro Woche wurde mit Begeisterung von Lara und ihrer Mutter als „ärztliche Verordnung" akzeptiert, auch in dem Sinne, dass jemand anderes (der behandelnde Arzt) die Verantwortung für gesundes Dasein ohne erneute Anforderungen oder Termine übernimmt.

18.3 Akute und chronische Bronchitis

18.3.1 Fallbeispiel Matthias

Der zwölfjährige Matthias leidet seit einem Jahr unter dauerhaften Atemwegsinfekten, auch mit Atembeschwerden und pfeifendem Atemgeräusch. Hauptsächlich belastet ihn der jeweils 2–3 Wochen andauernde Schleimhusten, z. T. mit gelblichem Schleim. Einmal wurde bereits eine Sinusitis antibiotisch behandelt. Eine Mukoviszidose und ein Alpha-1-Antitrypsin-Mangel wurden ausgeschlossen. Ein Metacholin-Test war unauffällig, ebenso die Belastungs-Lungenfunktion mit einem Free-Running-Test. Allergien wurden mehrfach ausgeschlossen, da Matthias auch in der Kleinkinderphase häufig krank war.

Im Alter von einem, zwei, vier, sieben, neun und zehn Jahren wurden jeweils Paukendrainagen beidseitig wegen rezidivierender Otitiden durchgeführt, mit elf Jahren wurde eine Appendektomie notwendig und später litt Matthias unter einem Harnwegsinfekt. Mit neun Jahren war eine Gürtelrose aufgetreten. Seit der Infekthäufung im letzten Jahr sind auch zunehmend Blasenbeschwerden bei Matthias aufgetreten. Er leidet unter Erschöpfung und Schwindelgefühlen, Konzentrationsstörungen und mangelnder körperlicher Belastbarkeit. Im letzten Jahr hat Matthias eine Infusionstherapie wegen eines Hörsturzes erhalten.

Akut wird eine Zervikobrachialgie mit Blockierung in Höhe Th 3 / Th 4 osteopathisch behandelt. Es treten immer wieder Ohrgeräusche auf. Nachmittags hat Matthias bei Infekten leichtes Fieber. Hände und Füße sind wärmer als der übrige Körper.

Er trinkt viel, weil man es ihm geraten hat. Die Schmerzen im Blasenbereich bessern sich durch Massage. Bei Schmerzen im Ohr helfen dem Jungen kalte Kompressen auf das Mastoid.

Für die Praxis

Zunge: Die Zunge weist im Lungen- und Magenareal einen dünnen weißlichen Belag auf, der charakteristisch für ein Kälte-Muster ist. ist. Der Belag im Nierenareal, übergehend ins Milzareal, ist gelblich und feucht auf blassem Grund.

Zur Akupunktur kommt Matthias, da ihn die rezidivierenden Luftwegsinfekte an seinen normalen Alltagsaktivitäten hindern und er z. B. sich und seine Mitschüler in der Schule durch das ständige Schleimhusten stört und sich sehr müde fühlt.

Memo Chinesische Medizin

„Zwiebelschalenmuster"

Der Hintergrund der sicht- und messbaren Beschwerden ist eine der Grundfragen, die sich ein Arzt bei chronisch Kranken stellen sollte. Ein Beispiel dazu: Aus „Kälte" folgt „Hitze", z. B. Feuchte-Hitze bei gelblichen Verschleimungen. Wenn man diese behandelt, kann der Patient plötzlich frösteln, weil eigentlich die Kälte-Symptomatik dahinter steckte und die Kälte die Ursache für Feuchte-Hitze ist, denn Kälte erzeugt *Qi*-Stagnation, diese wiederum greift die Milz-Energie an. *Qi*-Stagnation und mangelnde Transformation führen dann zu Feuchte-Hitze.

■ Mögliche Störungsmuster

Insgesamt können 17 verschiedene Gründe für akuten und chronischen Husten unterschieden werden:

- Wind und Kälte schnüren Lunge zu
- Wind und Hitze befallen die Lunge
- Trockenheit schädigt die Lunge
- Sommerhitze und Feuchtigkeit bei „Sommergrippe"
- Lungen-Hitze
- Trockenheit der Lunge (als Weiterentwicklung von „Trockenheit schädigt Lunge", wenn die Dysbalance nicht behoben wird)

- feuchter Schleim
- Lungen-*Qi*-Leere
- Milz-*Qi*-Leere
- Lungen-*Yin*-Leere
- Nieren-*Yang*-Leere
- Leber-Feuer greift Lunge an
- Bluthusten durch einen äußeren pathogenen Faktor (z. B. Pseudomonasinfektion)
- Lungen-Hitze, wenn „Wind und Hitze befallen Lunge" nicht ausgeglichen wurde
- Blockierung durch Blut-Stase
- Milz- und Lungen-*Qi*-Leere
- *Yin*-Leere und loderndes Feuer

Bei akutem Schleimhusten stehen drei Muster im Vordergrund:

- schädigender Wind greift die Lunge an
- Wind-Kälte
- Wind-Hitze

Bei Matthias kommen folgende Störungsmuster infrage:

- Lungen-*Yin*-Leere als Folge der Nieren-*Yin*-Leere
- Nieren-*Qi*-Mangel
- Milz-*Qi*-Mangel

Lungen-*Yin*-Leere

Beim chronischen Verlauf einer Erkrankung werden Grundsubstanzen verbraucht:

- Lungen-*Qi*-Leere
- schädigende Feuchtigkeit greift Lunge an (bei Milz-*Qi*-Schwäche, erkennbar an z. B. weichem Stuhlgang und Schwindel, letzteres als Zeichen von mangelndem klaren *Yang* der Milz)
- Feuchte-Hitze ergießt sich in die Lunge

Alle drei Punkte führen zur Lungen-*Yin*-Leere.

Bei Matthias kommen mehrere Muster bezogen auf den Husten in Frage. Zunächst deuten das mäßige Fieber am Nachmittag und die Hitze der Hände und Füße auf einen *Yin*-Mangel als Spätstadium einer exogenen Erkrankung hin. Bei *Yin*-Leere erschöpft sich auf Dauer aber auch das *Yang*, da es nicht mehr vom *Yin* „genährt" wird. Ein Zeichen dieser Konstellation ist die Hitze-Symptomatik des gelben Schleimhustens (scheinbares *Yang*-Übermaß), dann aber gleichzeitig eine *Yang*-Leere-Symptomatik in Form von geringem Durst, den der Patient angibt. Aus eigenen Stücken würde er nur ein Glas zu jeder Mahlzeit trinken.

Für die Praxis

Zunge: ein dünner, weißlicher Belag im Lungen- und Magenareal ist charakteristisch für einen *Yang*-Mangel (Zeichen der Kälte). Die Kälte führt zur Stagnation, die im Sinne eines Teufelskreises lokale Hitze hervorruft.

Qi-Leere der Niere

Memo Chinesische Medizin

Schleimrasseln im Rachen und Kehlkopfbereich deutet auf eine Dysbalance im Nierenbereich hin, da der innere Nierenast hier lokalisiert ist.

Alle Symptome und Krankheiten, die der Patient im Laufe seines noch kurzen Lebens zeigte, deuten auf die Wurzel seines Leidens hin: die Niere.

Die Niere als die Grundlage allen *Yin* und *Yang* der anderen Organe erscheint schwach. Akute und chronische Infekte können deshalb auch auf dieser Ebene ihren Ursprung haben.

Die Niere speichert die Essenz, die Wurzel des Lebens. Diese ist *Yin* zugehörig; die Essenz ist das „Konstitutionskonto", das ein Kind von den Eltern mitbekommt. Sie ist die biologische Substanz für alle Lebensprozesse. Die Niere ist für die Einatmung des Atmungs-*Qi* zuständig. Sie versorgt das Herz mit Wärme und gibt damit dem Geist (*Shen*) ein Zuhause. Bei *Qi*-Mangel der Niere kommt es deshalb zu einem Konzentrationsmangel und Antriebsschwäche. Bei *Qi*-Schwäche kommt es zu mangelndem Fluss auch im Sinne des bei Matthias vorliegenden Harnstaus, klinisch manifest als Harnwegsinfekt durch die sekundäre Besiedlung.

Die Niere regiert das Wasser und erzeugt die Substanz, die das Gehirn und das Knochenmark sowie den Rücken und das Rückenmark bildet. Deshalb ist die Niere auch für die geistigen Fähigkeiten und die Intelligenz zuständig, für die Standfestigkeit im physischen und psychischen Sinne. Letztlich führt im Alter die Abnahme dieser Substanz bzw. deren Stagnation auch zu einer gewissen „Altersstarrsinnigkeit". Bei schwachem Nieren-*Qi* tritt bei Gefährdung dieser Standhaftigkeit ein Schwankschwindel auf.

Für die Praxis

Weitere mögliche Symptome eines Nieren-*Qi*-Mangels können sein: Lumbalgie, Inkontinenz, Enuresis, Polyurie, Lustlosigkeit evtl. auch in der Sexualität, Schmerzen und Schwäche der Knie, bei Frauen zusätzlich Fluor albus.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Anamnese (kurzfristig): jeden Monat rezidivierende Infekte mit Schnupfen und Schleimhusten.	→ Lungen-*Qi*-Leere
Anamnese (langfristig): chronische Mittelohrentzündung (Rötung des Trommelfells, Vorwölbung, eitriger Erguss hinter dem Trommelfell) seit der Kinderzeit, insgesamt 6-mal Paukendrainage wegen eitriger Paukenergüsse, oft antibiotische Behandlung. Beschwerden typisch mit nachmittäglich ansteigendem Fieber mit zunehmendem Schmerz und rotem Gesicht.	→ Milz-*Qi*-Mangel, → Nieren-*Qi*-Leere → Schwächung des *Yuan-Qi* → Hitze kühlen → 15.00–19.00 Uhr nach chinesischer Organuhr: Blasen-Nierenzeit
Seit der Infekthäufung mit Luftwegsinfekten auch rezidivierende Blasenentzündungen oder Blasendruckschmerz. Außerdem weicher Stuhlgang und Schmerz im Hals-/Nackenbereich mit Th 3 / Th 4-Blockade.	→ Niere empfängt das *Qi* nicht → Milz-*Qi*-Schwäche → auf Höhe des Akupunkturpunktes Bl 13
Nachgewiesene Zystitiden sind z. T. bakterieller Ursache (> 1 Mio. Keime in Urinkultur). Im letzten Jahr überwiegend Enterokokken und E. coli, inzwischen resistent auf Cotrimoxazol, daher aktuell mit Amoxicillin behandelt.	
Trotz Rückgangs der bakteriellen Besiedlung besteht weiterhin häufiger Harndrang z. T. mit neuralgiformen Schmerzen im Lumbal- und Blasenbereich. Zum Ausschluss organischer Ursachen (Reflux, Harnröhrenklappen, Ureterstenosen, Nierenanomalien) dafür werden bildgebende Verfahren angewendet.	→ Feuchte-Hitze befällt die Niere
Eine Ultraschalluntersuchung der Nieren zeigte im Infekt ein erweitertes Nierenbeckenkelchsystem, bei Infektfreiheit ist das Bild normal. Eine Miktionszysturethrographie (MCU) und eine intravenöse Pyelographie (IVP) im Alter von elf Jahren waren unauffällig.	→ *Qi*-Stagnation
Westliche Diagnose Halswirbelsäule-Nackenproblem (aus Anamnese): Distorsion des Halses nach Fahrradunfall mit Sturz auf den Kopf, Hämatom im Sehnenbereich. Die Reaktion darauf mit rezidivierenden Infekten der Harn- oder Luftwege wird als multifaktoriell bezeichnet.	
Jüngste Forschungen sprechen von einer genetischen Schwäche von Defensinen, die wie natürliche Antibiotika als Peptide auf Schleimhäuten des Luftwege-, Darm- und Harnwegtrakts zu finden sind und dadurch zahlreiche bakterielle, virale und pilzausgelöste Besiedlungen abwehren können.	→ *Yuan-Qi*-Schwäche

Diagnostische Einordnung

Memo Chinesische Medizin

Bei der Betrachtung eines Musters zeigt sich immer eine Momentaufnahme

Wenn z. B. ein Patient einen akuten Luftwegsinfekt mit Wind-Kälte als äußerem Faktor erlitten hat, dann wird die Kälte therapeutisch ausgeleitet. Beim nächsten Mal zeigt er sich mit flüssig gefüllten Hautausschlägen und weißem fetten Zungenbelag. Der Mensch ist bedrückt. Hier hat entweder der weiter bestehende Faktor Kälte von außen oder der innere Faktor des Kummers (unergiebiges Denken) zu einer *Qi*-Stagnation geführt und Nässe und Feuchtigkeit in der Milz angesammelt. Der *Shen*-Aspekt der Milz (*Yi*) wird durch die Nässeansammlung weiter geschädigt. Hier löst man die *Qi*-Stagnation, um die Transformationsfähigkeit der Milz-Energie wieder zu stärken und so auch die Nässe und die unergiebigen Gedanken zu zerstreuen.

Ausgehend von diesen theoretischen Betrachtungen kann man bei akuter und chronischer Bronchitis als Grund für die Akupunkturbehandlung in diesem Fall auf das zum Zeitpunkt der Konsultation bestehende Problem der rezidivierenden Blasenbeschwerden eingehen, ohne dabei das ursprüngliche Behandlungsziel, nämlich die Reduktion der Luftwege-Anfälligkeit, außer Acht zu lassen.

Der Patient leidet aktuell im Rahmen von Luftwegsinfekten mehr an akuten Ohrenschmerzen als an der ursprünglich beklagten Bronchitis und daneben unter Schmerzen im Blasenbereich. Dennoch erscheint der Zusammenhang mit seiner allgemeinen Infektanfälligkeit aus Sicht der Chinesischen Medizin klar:

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Zum einen liegt eine **Lungen-*Qi*-Leere** vor, weswegen es zu rezidivierendem Husten und Müdigkeit kommt, zum anderen eine **Nieren-*Qi*-Schwäche**, die auch zu den anderen Symptomen wie Lumbalgie und Antriebsschwäche und Ohrgeräuschen passt.

Matthias neigt dazu, sich um sich selbst, aber auch um seine unmittelbaren Nächsten zu ängstigen. Dabei geht es um Zukunftsplanung und Krankheiten der Familienmitglieder. Die Mutter hat eine Psoriasis, der Vater leidet unter Asthma, ein Bruder hat Neurodermitis und Migräne. Eigentlich ist kein Familienmitglied gesund. Matthias kümmert sich um alle Sorgen, die mit diesen Krankheiten einhergehen und schwächt damit auch sein Milz-*Qi* (*Shen*-Aspekt = *Yi*), denn Lösungen kann er in seinem jungen Alter und auch grundsätzlich nicht für die anderen hervorbringen. Dieses unergiebige Denken, eine Form der Milz-*Qi*-Schwäche, die durch mangelnde Versorgung der Milz durch das Nieren-*Qi* bereits vorhanden ist, führt dann im weiteren Verlauf auch dazu, dass Schleim in den Atemwegen nicht aufgelöst werden kann und keine Transformation stattfindet. Dies wiederum führt zu Ansammlung von Feuchte-Hitze und *Qi*-Stagnation. Der Schwindel, den der Junge beklagt, ist als mangelnde Verwurzelung zu sehen. Der gelblich-feuchte Zungenbelag vom Nieren- zum Milzareal, übergehend auf blassem Grund, ist zu interpretieren als Fülle-Kälte, die sich in Hitze umwandelt, weil sich Feuchtigkeit nicht transformiert.

Bei Lungen-*Qi*-Leere ist die Abwehrfunktion des Körpers gestört. Die Lunge kontrolliert auch die Körperflüssigkeiten, die leicht wässrig mit dem Abwehr-*Qi* an der Oberfläche zirkulieren. Diese nehmen dort die materialisierte Form von Tränen, Speichel, Schleim und Schweiß an. Ist das Lungen-*Qi* schwach, stagnieren diese Flüssigkeiten, sind vermindert oder in ihrer Konsistenz gestört. Dies führt bei Matthias sowohl zu einer Schwäche der Bronchialschleimhaut als auch der Schleimhäute der oberen Luftwege mit sekundärer Sinusitis und Otitis als auch zur Schwächung der Harnröhren- und Blasenschleimhaut.

Die gekoppelte Dickdarm-Leitbahn soll die Aufnahme und Ausscheidung von pathogenen Faktoren und Umwandlung von Schleimen mithilfe des Lungen-Qi gewährleisten. Bei Schwäche der Lungen-Energie findet eine Schleimansammlung in den Luftwegen mit Ansammlung innerer Feuchtigkeit statt, was zu Schlafstörungen und damit zur weiteren Schwächung des Körpers führt. Die Qi-Stagnation führt zu Schmerzen, die dann nicht unbedingt bakterieller Ursache sein müssen (Reizblase).

Diagnose nach Chinesischer Medizin: *Qi*-Leere der Niere und Lungen-*Qi*-Leere.

Memo Chinesische Medizin

Die Leber ist das empfindlichste Organ im Bezug auf Stagnation oder Steckenbleiben. Die Ängstlichkeit des Patienten kann Ausdruck einer „Leber-Angst" sein, wenn *Hun*, der *Shen*-Aspekt der Leber, seine Funktion des Innen-Außen-Abgleichs (Orientierung im Lebensraum, Koordination im Raum) nicht ausführen kann. *Hun* ist dazu nicht mehr in der Lage, wenn er aufgrund von Leber-Blut-Mangel (z. B. bei Milz-*Qi*-Schwäche) nicht genährt wird. Angst ist nicht allein ein Nierenzeichen.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Folgende drei Basispunkte wurden eingesetzt:

- KG 6
- Ma 40
- Lu 7

Dazu wurden 3–5 weitere Punkte gemäß Befindlichkeit und Symptomatik zu Beginn der Akupunktursitzung genadelt.

Die Auswahl der Punkte erfolgte nach folgenden Therapieprinzipien:

Auflösung von Schleim:

- Ma 2: „den klaren Blick wiederherstellen"
- Ma 40
- Mi 3: enger Bezug zur Lungen-Energie, besonders mit Lu 9 zusammen

Kräftig werden (Wunsch des Patienten):

- KG 6: auch zur Stärkung des Unteren Erwärmers
- Mi 4: Verbindung zum *Chong Mai* = Blutbildung, Transformation

Lungen-*Yin* stärkend:

- Lu 7
- Bl 13
- Bl 42
- 3E 15

Nieren-*Qi* stärkend:

- Ni 3 (Erdpunkt): fördert das angemessene Überlegen in emotional schwierigen Situationen, Transformation von Angst; in seinem Leben wurde Matthias schon häufig operiert und hat deshalb bereits als Kleinkind bedrohlich wirkende Situationen überstehen müssen
- KG 4 (Essenzstärkung)
- Bl 52: Stärkung der Willenskraft, mit dem Maß an Nieren-*Qi* auszukommen, das man hat und darüber nicht ins Grübeln zu geraten; eigentlich ein „Erwachsenenpunkt", da er Weisheit der Lebenserfahrung voraussetzt, jedoch hier angebracht, da sich der Patient schon frühzeitig mit Krankheit in der Familie und mit seiner eigenen auseinandersetzen musste

Leber:

- Bl 47 (Tor zur *Hun*-Seele)

Phytotherapie

Es ist eine phytotherapeutische Behandlung indiziert, die Husten stillt und Lunge, Milz und Nieren stärkt. Eine exemplarische Rezeptur dafür ist:

Unnamed Formula (Rezeptur ohne Namen; [4])	
Pseudostellariae rad. (*Hai Er Shen*)	stärkt die Milz, unterstützt das Lungen-*Qi*
Astragali membranancei rad. (*Huang Qi*)	stärkt die Milz, tonisiert die Lunge, unterstützt das *Wei-Qi*
Gingkonis fr. (*Bai Guo*)	stillt Husten und Keuchen
Schisandrae chinensis fr. (*Wu Wei Zi*)	stoppt Husten, bewahrt Lungen-*Qi*, nährt Nieren-*Yin*
Psoraleae fr. (*Bu Gu Zhi*)	stärkt die Niere, stärkt und wärmt die Milz, hilft der Niere, das *Qi* aufzunehmen
Ostreae conchae (*Mu Li*)	füllt das *Yin* auf
Tussilaginis farfarae flos (*Kuan Dong Hua*)	führt das *Qi* nach unten, stillt Husten
Asteris rad. (*Zi Wan*)	erleichtert Husten und eliminiert Schleim

Ernährung

- schleimauflösende Nahrungsmittel
- warme Gerichte aus Kürbis, Karotten oder Kartoffeln
- viel trinken
- grüner Tee (1 Tasse morgens)

Lebensführung

Matthias wurde geraten, sich einer Pfadfinder- oder einer ähnlichen Jugendgruppe anzuschließen, um seinem Bedürfnis, sich um andere zu sorgen, altersgerecht ohne das Thema „Krankheit“ nachkommen zu können. Hier hat er auch die Möglichkeit, seinem aktuellen Gesundheitszustand entsprechend, zwischen Sportangeboten, Leistungsspitzen (Wanderungen) und ruhigen Aktivitäten in sozialer Gemeinschaft zu variieren. *Yang*-Aspekte der Niere, wie Ziele zu verfolgen und umzusetzen, sich zu sammeln und zu konzentrieren, sind Themen in diesen Jugendgruppen.

18.4 Asthma

18.4.1 Fallbeispiel Torben

Torben ist 15 Jahre alt und leidet seit zehn Jahren unter Atembeschwerden, die sich als Einatembeschwerden äußern. Er kommt „schnell aus der Puste“, v. a. nach längerer Sporttätigkeit. Er hört dann manchmal Rasseln, beschreibt auch ein Gefühl der „Barriere in der Brust“. Manchmal hustet er weiß-gelblichen Schleim ab. Torben hat eine Gräser- und Katzenallergie mit Augenjucken, oft mit Niesen und Fließschnupfen. Wenn er sich ausruht, bessern sich die Atemprobleme bis zur Beschwerdefreiheit. Manchmal benutzt er sein Notfallspray. Begonnen hat alles nach einem Keuchhusten in der Säuglingszeit, danach sind rezidivierend obstruktive Bronchitiden aufgetreten, die Diagnose Asthma wurde im Alter von fünf Jahren gestellt.

Torbens kam mit Komplikationen auf die Welt, bei der Spontanentbindung war die Nabelschnur um seinen Hals gewickelt, jedoch traten postpartal keine weiteren Komplikationen auf. Ein Großvater ist am Asthma verstorben.

Als weitere Beschwerden aus der Anamnese wird eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit angegeben, die nach einer Fußverstauchung im Alter von acht Jahren aufgetreten ist. Diese hat bis zum 14. Lebensjahr angehalten. Zum Zeitpunkt der Fußverletzung verließ der Vater die Familie, was Torben ebenfalls als sehr schmerzlich empfand.

Außerdem gibt der Junge Schwankschwindel, eitrige Konjunktivitis, Kloßgefühl in der Kehle, eher harten Stuhlgang, Stirnkopfschmerz, Schulter-Nackenverspannung, Einschlafprobleme, Blähungen, Stottern bei Wortfindungsstörungen und aufgerissene Lippen als für ihn auffällige Beschwerden an.

Eine Bodyplethysmographie drei Monate vor Beginn der Akupunktur zeigt eine teilreversible mittelgradige periphere Obstruktion mit Überblähung. Unmittelbar vor Beginn der Behandlung wurde diese nochmals kontrolliert. Sie zeigte nun Normalwerte, nachdem das Steroid auf 1 mg des Wirkstoffs Fluticason pro Tag erhöht worden war. Vorher hatte er die Hälfte der Dosis inhaliert.

Zur Akupunktur kommt Torben, weil er trotz Dauertherapie mit hochdosiertem Fluticason (1 mg pro Tag) und langwirkender Betamimetika immer wieder, v. a. bei Infekten und Sport, Atemprobleme verspürt und sich dadurch an seinen Aktivitäten gehindert fühlt. Definitionsgemäß liegt hier ein Asthma vom Schweregrad IV nach dem Stufenplan der Nationalen Leitlinie Asthma [1] vor.

Für die Praxis

Zunge: dicker weißgelblicher Belag im Nierenareal, Zahneindrücke, roter Rand, zittrig, eher breite Zunge

Mögliche Störungsmuster

- Feuchter Schleim verlegt die Lunge
- Nieren-*Yin*-Leere
- Magen-Hitze
- Leber-*Qi*-Stagnation und *Qi*-Stagnation im Mittleren Erwärmer
- Herz-Hitze

Memo Chinesische Medizin

Zur Diagnosefindung bei Asthma im Kindes- und Jugendalter ist es hilfreich, eine offene Frage zu stellen. Westlich ausgebildete Pädiater gehen dabei gemäß der pathophysiologischen Mechanismen von einer „Ausatemstörung“ aus. Die Patienten schildern jedoch – je jünger sie sind, umso authentischer – verschiedene andere Aspekte der „Enge“ (griech.: Asthma). Deshalb empfiehlt sich zum Finden der chinesischen Diagnose folgende Frage: „Wie fühlt es sich genau in dem Moment an, wenn du Atembeschwerden hast?“ oder „Beschreib‘ mal dein Asthma!“. Die nachfolgenden Beschreibungen sind der Schlüssel zur Diagnose nach Chinesischer Medizin. So wird z. B. das Einatmen („Ich bekomme schlecht Luft“) in der Chinesischen Medizin dem Funktionskreis Niere zugeordnet und entsprechend Akupunkturpunkte der Nieren-Leitbahn genadelt. Asthma aus Sicht der Chinesischen Medizin ist demnach nicht nur ein Problem des Funktionskreises Lunge.

Feuchter Schleim verlegt die Lunge

Dieses einer Stagnation im Oberen Erwärmer entsprechende Bild beinhaltet Husten mit Schleimbildung, Atemnot, Rasselgeräusche und Engegefühl im Thorax. Als Ursache sind Milz-*Yang*-Mangel bzw. eine ungenügende Transformation von schwer verdaulichen Speisen oder auch inhalative äußere Faktoren wie Wind-Kälte, die zur Lungen-*Qi*-Schwäche führt, zu benennen. Bei Torben findet sich in der spontanen Beschreibung seiner Asthmasymptome der Ausdruck „Barriere im Brustkorb".

Memo Chinesische Medizin

Nicht immer sagen Patienten dem Arzt oder Therapeuten so deutlich, was ihnen fehlt. Deshalb ist bei „leeren Anamnesen" folgendes zu beachten: Wenn der Patient nur undeutliche Informationen über sich und seine Beschwerden gibt und auch sonst keine Hinweise hat, muss der Arzt oder Therapeut die nötige Information zur richtigen Therapie nachfragen.

Der feuchte Schleim verlegt die Lunge. Das *Qi* hat im Thorax keinen Raum, sich zu entfalten und damit die Schleimtransportfunktion auszuüben. Es wird nicht transformiert und fließt in eine falsche Richtung, behindert damit die Schleimentleerung, so dass Flüssigkeit die Lunge verlegt. Der Patient hört Rasseln.

Bei Torben ist der Schleim weiß-gelblich, entsprechend einer Eindickung von klarer Körperflüssigkeit. Mögliche Ursachen dafür sind hier Überanstrengung, Tabakkonsum, schlechte Ernährung und konstitutionelle Schwäche der Schleimhäute im Sinne von Hyperreagibilität auf äußere und innere Einflüsse. Typisch für das eingeklemmte *Qi* im Thorax ist auch die Schulter-Nacken-Symptomatik. Die Schulter-Nacken-Muskulatur liegt wie ein Verschluss auf dem „Gefäß" Thorax. Ist die Muskulatur dort verhärtet, ist der freie Energiefluss gestört.

Torben versucht instinktiv, durch den bevorzugten Genuss scharfer Nahrungsmittel, seinen feuchten Schleim aufzulösen, der sich auf Lungenebene durch Entzündungsreaktionen gebildet hat. Jedoch können unter der scharfen Essweise auch Körperflüssigkeiten austrocknen, da der Ausscheidungsprozess mit Wasserverlust über Häute und Schleimhäute in Gang gesetzt wird.

Die von Torben so genau beschriebene Schmerzempfindlichkeit in seiner Kindheitsphase ist mit dem *Shen*-Aspekt *Po* der Lunge erklärbar. *Po*, die Körperseele, ein *Yin*-Aspekt des Geistes (*Shen*), ist sehr stark mit dem Körper verbunden. Ehemals körperliche Schmerzen (hier die Fußverstauchung) können sich transformieren und in eine Schmerzempfindlichkeit, gleichsam dem Schmerzgedächtnis in der westlichen Medizin, einmünden. Diese zentralnervöse Auslösung von Unwohlsein ohne physisches (nachweisbares) Korrelat wird in der Chinesischen Medizin dem *Shen*-Aspekt der Lungen-Energie zugeordnet, da sensorische und instinkthafte Eigenschaften für *Po* charakteristisch sind, eben auch die Schmerzempfindung.

Nieren-*Yin*-Leere

Übliche Symptome des Nieren-*Yin*-Mangels sind: Durst ohne Trinkneigung, Nachtschweiß, Rückenschmerzen, Tinnitus, Schwindel, Schlaflosigkeit, Palpitationen, Tachykardie, Hypersexualität, Trockenheitssymptome wie Reizhusten und in Kombination mit Leber-*Yin*-Mangel auch Sehstörungen.

Bei Torben ist die Nieren-*Yin*-Schwäche wahrscheinlich symptomatisch im Nachtschweiß, da die Niere das Wasser regiert. Torben äußert, dass seine Haare jeden Morgen schweißig sind. Ist die Nieren-Energie schwach, macht sich das auch in der gestörten Einatmung, im Sinne von „die Niere kann das Lungen-*Qi* nicht empfangen", bemerkbar.

Ursächlich für diese Schwäche kann die langdauernde Lungen-Schwäche, die seit der Säuglingszeit besteht, angesehen werden. Seit dem Keuchhusten ist Torben dauerhaft an den Bronchien erkrankt. Ein weiterer Grund der Nieren-*Yin*-Schwäche kann auch der erlebte Schockzustand sein, das Verlassenwerden vom Vater, ein Zustand, der sich bis zur Gegenwart für Torben nicht vollständig auflösen konnte, da die Mutter wahrscheinlich aufgrund eigenen Verletztseins einen Kontakt zwischen Vater und Sohn vehement verweigert. Auch das Herz-*Qi* wird dadurch beeinträchtigt.

Für die Praxis

Liegt eine Nieren-Schwäche vor, so kann die Niere die Leber-Energie im Sinne der Mutter-Kind-Regel nicht nähren, es kommt zu einer Leber-*Qi*-Stagnation, die im Weiteren noch näher begründet wird.

Magen-Hitze

Der Magen als das *Yang*-Organ der Milz-/Magen-Achse hat in der Chinesischen Medizin die Aufgabe, die Nahrung zu fermentieren und zur Reifung zu bringen. Der Magen transportiert das Nahrungs-*Qi*. Die Richtung des Magen-*Qi* verläuft abwärts, eine

typische *Yin*-Qualität. Als einzige *Yang*-Leitbahn ist die Magen-Leitbahn an der Vorderseite des Körpers zu finden. Der Magen ist der Ursprung der Flüssigkeiten, bevorzugt Nässe und Feuchtigkeit und verachtet die Trockenheit. Er ist empfindlich gegen Hitze, leidet unter Fülle und unter *Yin*-Mangel.

Für die Praxis

Symptome bei Magen-Hitze können sein: saures Aufstoßen, Übelkeit, Sodbrennen, Borborygmen, Magenschmerzen (auch kolikartig) sowie Durchfall.

Bei Torben kann man die Zeichen der Magen-Hitze wie folgt beschreiben: Sie ist durch die Attacke des Leber-*Qi* erklärbar, das seine harmonische Flussrichtung verlassen hat, v. a. aufgrund der beschriebenen emotionalen Probleme und der längeren konstitutionell bedingten Lungenerkrankung. Die Wut, die vom Patienten als vorherrschende Emotion beschrieben wird, erzeugt Symptome von Magenbeschwerden, saurem Aufstoßen und jeden Tag „das Gefühl, als würde sich etwas in meiner Magenregion drehen".

Durch eine Nahrungsanamnese stellte sich heraus, dass Torben kein Frühstück aus Angst vor dem Zuspätkommen in die Schule einnimmt, nur unregelmäßig zu Mittag und abends gern Fettgebratenes zuhause oder unterwegs isst. Ein Austrocknen scheint hier naheliegend, da der Magen seine nährende Funktion nicht erfüllen kann und auch seine *Yang*-Abwehrfunktion gegenüber äußeren Faktoren beeinträchtigt ist. Die Milz als das System, das die Körperflüssigkeiten beaufsichtigt und zusammen mit dem Abwehr-*Qi* auf der Körperoberfläche zirkulieren lässt, kann aufgrund der mangelhaft angebotenen Nahrungs-*Qi*-Komponenten diese nicht ausreichend „bedienen". Das macht sich z. B. in der chronischen Schmerzsymptomatik des Schulter-Nackenbereichs bemerkbar. Hier sind die Gelenke nicht ausreichend befeuchtet worden. Die Zustimmungspunkte der Blasen-Leitbahn für die Lunge liegen im Schulter- (Bl 13) und Schulterblattbereich (2. Blasenast: Bl 42), so dass auch der segmentale Bezug deutlich wird.

Leber-*Qi*-Stagnation und Stagnation im Mittleren Erwärmer

Memo Chinesische Medizin

Die Leber ist für den harmonischen Fluss der Gefühle zuständig. Als Repräsentantin der Phase der Dynamik und des Wachstums (Jugend) ist es naheliegend, dass alles, was sich dem kraftvollen Wachstum und der Dynamik entgegenstellt, die Leber-Energie „fordert". Sie muss dann ihre immanente Flexibilität aktivieren, aber auch gemäß dem wachsenden Holz die Wurzeln des Baums durch gute Ernährung, sowohl von außen als auch emotional pflegen, damit sie standfest den Unbilden des Daseins trotzen können [5].

Kopfweh, starke Schwindelgefühle, plötzlich auftretende Sprechschwierigkeiten und Sodbrennen sowie ein einschnürendes Gürtelgefühl im unteren Rippenbogenbereich sind bei Torben Zeichen einer *Qi*-Stagnation der Leber. Da noch mehr Symptome des Mittleren Erwärmers von ihm geschildert werden, bezieht sich die *Qi*-Stagnation auf Leber und Magen.

Dazu kommt hier ein Fülle-Syndrom des Magens (siehe S. 187, Magen-Hitze), möglicherweise durch Milz-*Qi*-Mangel oder umgekehrt im Sinne von „Leber attackiert Milz" ausgelöst. Die emotionalen Faktoren (Belastung der Leber) stellen eine ebenso große Belastung für den Patienten dar wie falsche Ernährung (Belastung der Milz) und der konstitutionelle Lungen-*Qi*-Mangel.

Das Gefühl, dass „das Zwerchfell sich einklemmt", entspricht einer Nässeansammlung durch mangelnde Milz-Energie, welche die Flüssigkeiten nicht transformiert. Ursächlich dafür sind in Eile gegessenes fettes Essen und übermäßige Sorgen des Alltags. Diese Nässeansammlung blockiert das Leber-*Qi*, und verhindert auch den freien Gallenfluss.

Bei Torben bestehen ein Schläfenkopfschmerz und Sprechschwierigkeiten, ebenfalls hindeutend auf *Qi*-Stagnation von Leber und Galle. Durch diese ist die Abwehrfunktion gegenüber äußeren pathogenen Faktoren beeinträchtigt. Infekte und Allergene wirken in dieser Situation der Stagnation als starke Auslöser des Asthmas. Der physiologische Umwandlungsprozess des Atmungs-*Qi* über die Lunge kann durch die Stagnation nicht stattfinden.

Herz-Hitze

Die Niere versorgt das Herz mit Wärme, über das *Ming Men*, das Feuer des Tors der Vitalität. Mangelt es an Nieren-*Yin*, kann das Herz nicht gekühlt werden, es entsteht Herz-Hitze, die sich in Palpitation, Atemnot und Schlafstörung äußert. *Shen*, die beseelende Kraft des Herzens und Tor zum höheren Bewusstsein, wird nicht genährt und kann nicht ruhen.

Bei Torben macht sich diese Unruhe in seiner Sprache bemerkbar. Er hört plötzlich auf zu reden, wenn er einen Gedankenblitz zu einem anderen Thema hat. Er stottert, wenn er das richtige Wort nicht findet. Das Herz-Blut befeuchtet die Zunge. Fehlendes *Yin* könnte deshalb zu einer Wortfindungsstörung führen. Dieses auch für Torben chaotisch anmutende Sprechen oder „Nichtsprechen" passt auch auf emotionaler Ebene zur Leber-*Qi*-Stagnation, die den harmonischen Fluss der Gefühle behindert und die große Energie, die er sonst beim Reden beschreibt, über die emotionale Störung stoppt. Auf die Frage „Wann fühlst du dich besonders energiegeladen?" anwortete er „Beim Reden", Zeichen einer starken Herz-Energie. Wenn bei Torben Herz-*Yin*-Mangel, also das Gegenteil davon, sichtbar wird, kann dieser von seiner Unruhe und von seinem für das heutige Jugendalter typischen Lebensstil herrühren.

Da seine Lungen-*Yin*-Leere zu einer mangelnden *Qi*-Bewegung in den Leitbahnen führt, spürt er die „Barriere" im Thoraxbereich und die Palpitation. Wenn die Kontrolle über den *Qi*-Fluss bei Lungen-*Yin*-Leere geschwächt ist, so ist auch die Bewegung des Bluts nicht normal, eine Funktion der Herz-Energie. Das Herz kontrolliert das Schwitzen, so dass sich bei Torben in der Nachtschweiß-Symptomatik nicht nur der Nieren-*Yin*-Mangel, sondern auch ein Herz-*Yin*-Mangel manifestiert. Die vom Patienten beschriebene Freude als wichtigste Emotion vermag diese Dysbalance vorerst nicht aufzulösen, da auf emotionaler Ebene die Wut vorherrschend ist.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Asthma: chronisch rezidivierende reversible Atemwegsobstruktion, bestehend bei 10–15 % der Kinder und Jugendlichen in der westlichen Welt [1] und bei 50 % der Kinder und Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter. Nicht immer bleibt die Hyperreagibilität des Bronchialsystems dauerhaft behandlungsbedürftig.	→ Wandlungsphase HOLZ
Bestimmte Auslöser, z. B. Berufsallergene, können Asthma aus einem symptomfreien Intervall heraus jedoch wieder dauerhaft behandlungs- und kontrollbedürftig machen. Morbidität und Mortalität sind bisher trotz abgestimmter Behandlungsleitlinien nicht so wie erwartet gesunken.	→ bösartiger pathogener Faktor
Auslöser im Kleinkindalter: v. a. Infekte der Luftwege, später aerogene Allergene wie Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelpilze. Nahrungsmittelallergene: spielen nur untergeordnete Rolle, in letzter Zeit aber zunehmend, insbesondere Erdnussallergien.	→ Schwäche des *Wei-Qi*
Psychische Auslöser: selten alleine ausschlaggebend, angeborene Hyperreagibilität des Bronchialsystems ist in der Regel Grundlage der Beschwerden. Bei 90 % der Kleinkinder ist Husten das einzige Asthma-Symptom. Oft Verzögerung der Diagnosestellung, da manche Eltern/Kinderärzte sich mit der Diagnose „rezidivierende obstruktive Bronchitis" vor der Tatsache der Chronizität schützen wollen. Typische Symptome: pfeifende Atmung, Giemen, hochgezogene Schultern, Schlappheit, akutes Absinken der arteriellen O_2-Sättigung, obstruktiver Husten und Abfall der Peakflow-Werte unter 20 % des alterstypischen Normalwertes.	→ *Yuan-Qi*-Schwäche

Memo westliche Medizin (Fortsetzung)

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Trigger: Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft, enger Kontakt des Kindes mit Rauchern, schlecht belüftete Räume. Risikofaktoren: Luftwegsviren und bakterielle Erreger (RSV, Pneumokokken, Bordetella pertussis).	→ äußere pathogene Faktoren
Dauerbehandlung erfolgt in Deutschland nach der „Nationalen Versorgungsleitlinie Asthma" [3]. Alle Stufen beinhalten eine Bedarfstherapie mit rasch wirksamem Beta-2-Mimetikum:	
Stufe 1 (intermittierend): Beta-2-Mimetikum bei Bedarf	
Stufe 2 (geringgradig persistierend): inhalatives Kortikosteroid (ICS) in niedriger Dosis. Vorher ist ein Versuch mit 4–8 Wochen DNCG inhalativ möglich, bei Belastungsasthma auch Monotherapie mit Montelukast oral möglich, bei Beschwerdepersistenz jedoch zügiges Umsteigen auf ICS erforderlich.	→ Hitze kühlen
Stufe 3 (mittelgradig persistierend): ICS in mittlerer Dosis, ggf. als weitere Option Erhöhung des ICS, zusätzlich langwirksames Beta-2-Mimetikum (LABA) oder zusätzlich Montelukast oder retardiertes Theophyllin.	
Stufe 4 (schwergradig persistierend): ICS in hoher Dosis plus LABA, ggf. als feste Kombination, und eine oder mehrere der zusätzlichen Optionen wie z. B. retardiertes Theophyllin und systemische Glukokortikoide (intermittierend oder dauerhaft) in der niedrigsten noch effektiven Dosis.	→ Elimination äußerer Faktoren → Hitze kühlen
Einstufung in den Behandlungsplan: anhand Schwere der subjektiven Beschwerden bzw. der Häufigkeit der Beschwerden sowie Spirometrie oder Bodyplethysmographie. Lungenfunktionstest frühestens ab vier Jahren möglich. Unspezifischer Belastungstest mittels „Free-Running-Test" kann Auskunft über die aktuelle Hyperreagibilität geben.	
Bei allergischem Asthma kommt eine Hyposensibilisierungsbehandlung subkutan oder bei bestimmten Indikationen eine Anti-IgE-Therapie in Betracht.	
Neben der medikamentösen Therapie werden Asthmasport, Atemtherapie, Entspannungsübungen und Auslöservermeidung sowie Patientenschulung (Familien- und Verhaltenstherapie) eingesetzt.	→ *Qi*-Stagnation auflösen → Geist beruhigen → Angstabbau

Diagnostische Einordnung

Bei Torben war die Diagnose „Asthma" erst nach fünf Jahren „obstruktiver Bronchitis" gestellt worden, da er typische Atembeschwerden beklagte, bei Infekten und Anstrengung nehmen die Beschwerden zu. Zum atopischen Formenkreis passend leidet er auch unter einer Katzenhaar- und Gräserallergie mit Pollinosis; Prick-Tests weisen eine Sensibilisierung nach. Sein Notfallspray hilft ihm bei Atembeschwerden.

Die Krankheitsgeschichte hat viele Facetten. Die Störungen in den Wandlungsphasen mit ihren für diesen Jugendlichen typischen Symptomen werfen Fragen auf: Wo fängt die Behandlung an und auf welche Syndrom-Muster kann man erfolgreich mit der Chinesischen Medizin einwirken?

Das vorrangig anzugehende Leiden ist das Asthma, allerdings schildert er weitaus mehr ihn belastende Punkte. In seiner Lebensplanung ist in zwei bis drei Jahren der Bruch mit der Mutter für ihn „gesetzt". Die durch das Asthma eingeschränkte Autonomie hindert Torben an einem gelassenen Umgang mit seinem Leben. Immer wieder gibt er Symptome wie „eingeklemmt sein", „eingeengt sein" an. Die objektiven Lungenfunktionsparameter bestätigen diese subjektiven Symptome. Die außerhalb der Lunge stattfindende Einengung steht für mangelnden *Qi*-Fluss (Lungen-*Qi*-Fluss mangels Lungen-*Yin*), mangelnde Freude am Leben (Leere-

Hitze des Herzens mangels Nieren-*Yin*), mangelnde Harmonie des *Qi*-Flusses (Leber-*Qi*-Stagnation, Stagnation im Mittleren Erwärmer, Magen-Hitze). Torben empfindet mehr erlittene Schmerzen als Freude.

Der Ansatz der Behandlung ist ein Absenken des *Yang* (Leber-*Qi*-Stagnation, Magen-Hitze) und Heben des *Yin* (Lungen-*Yi*- und Nieren-*Yin*-Leere). Die Asthmasymptomatik hat auf Torbens Leben den größten für ihn sichtbaren Einfluss. Die Lungensymptomatik hat verschiedene Ursachen. Die inhalativen Steroide sind für die nahe Zukunft unabdingbar, da die Hyperreagibilität durch unvermeidbare Situationen (Pollenflug, sportliche Belastung, Infekte) immer noch zutage tritt. Torben klagt dann über heftige subjektive Atembeschwerden – trotz Medikation –, offensichtlich eine Empfindlichkeit, die in den unter diesen Situationen durchgeführten Lungenfunktionen nicht sehr deutlich sichtbar wird. Es sind innere Faktoren, die für diese „Einengung“ als Ursache zu betrachten sind.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Feuchte-Hitze der Lunge, Magen-Hitze und Leber-*Qi*-Stagnation.

Therapiemöglichkeiten

Memo Chinesische Medizin
Zum Finden eines Therapieansatzes empfiehlt es sich, die Frage zu stellen: „Was macht der Patient schon selbst, um sich mehr Wohlbefinden zu verschaffen?“, denn hinter jeder Motivation des Handelns steht zuallererst ein subjektiv erwartetes, positives Ziel.

Hier findet man bei Torben das Rauchen, möglicherweise als Entspannungsmoment in seinem von vielen Terminen bestimmten Leben, das „Sich-schnell-Sättigen“, um den Hunger zu stillen und seine Aktivität als Pfadfindergruppenführer, durch die er „anderen Kindern helfen will, wenn sie allein sind“. Seine Lebensplanung beinhaltet das unbedingte Streben nach Unabhängigkeit und Abgrenzung.

Seine bevorzugte Emotion bei der Frage nach der Selbstbeschreibung ist Freude, die er auch bei vielen Begegnungen ausstrahlt. Er ist „gut drauf“, dennoch ist die zweitwichtigste Emotion für ihn die Wut. Die Heftigkeit seiner Atembeschwerden, seiner Entscheidungen und seiner emotionalen Ausbrüche führt die Therapie dahin, ihn in seinen positiven Ansätzen, Verantwortung zu übernehmen und Freude zu empfinden, zu unterstützen.

Akupunktur

Die Akupunktur stützte sich auf folgende drei Basis-Punkte:
- Lu 7: auch als Punkt, der innere Trauer in nach außen fließende Tränen des Ausgleichs, der Erleichterung und Entlastung umwandelt; Torben merkte diese Entlastung als erstes in einer Lockerung der Schulter-Nacken-Muskulatur, konnte später auch beim Stechen dieses Punktes weinen.
- Bl 13: als Zustimmungspunkt der Lunge.
- Ex-KH 3 (*Yin Tang*, Auflösungspunkt bei Stagnation): Torben hatte diesen Punkt als „Lieblingspunkt“ immer wieder erbeten.

Weitere 3–5 Punkte werden dazu genommen je nach Befindlichkeit und Körperzustand zu Beginn jeder Sitzung:
- KG 17: *Qi*-Bewegung der Lunge regulierend,
- He 3 (Tor der Lebensfreude),
- Bl 42: als *Shen*-Punkt der Lunge, der Distanz zu schmerzhaften Erlebnissen schafft, in dem Sinne, sie stehen lassen zu können, ohne dass sie weiter verletzen,
- KG 13: bei Magen-Hitze, *Qi*-Stagnation im Mittleren Erwärmer, bei Milz-*Qi*-Schwäche (2. Lieblingspunkt von Torben, auch gut bei der von Torben beschriebenen Situation zum Stillen des emotionalen Hungers geeignet, er fühlte sich den Entbehrungen, die aus seiner Sicht die Mutter durch ihre Sturheit verursacht hatte, ausgeliefert und „hungerte“ nach Verwöhnung, Begegnung mit seinem leiblichen Vater, den er nicht kannte, weil die Mutter den Kontakt verweigerte, der geäußerte Ärger nach außen überdeckte die Sehnsucht nach Zuwendung und Fürsorge). KG 13 öffnet durch das Zwerchfell den eingedrückten oberen Magenabschnitt. Die (Für-)Sorge kann ihren Weg nach unten und innen nehmen und das hitzige Magen-*Qi* in die richtige Richtung bringen.

Weitere Punkte waren:
- Le 2
- Le 3
- Gb 34
- LG 20: als 3. Lieblingspunkt von Torben

- Ex-R 1 (*Ding Chuan*, Extrapunkt, 0,5 *Cun* lateral von LG 14)

In den ersten drei Sitzungen wurde eine Ohrakupunktur mit Suchtdreieck (Begierdepunkt 29c, Anti-Aggressionspunkt, vegetativ I 51) durchgeführt, später konnte er seinen Zigarettenkonsum ohne weitere Ohrakupunktur beenden.

Phytotherapie

Die Verordnung muss kontinuierlich dem klinischen Bild angepasst werden. Eine beispielhafte, für den Beginn der Behandlung geeignete Rezeptur, die gegenläufiges *Qi* von Magen und Lunge nach unten führt und *Yin* nährt, ist:

Mai Men Dong Dong Tan, modifiziert (Radix Ophiopogonis Dekokt; modifiziert nach [2: 179])	
Ophiopogonis japonici tub. (*Mai Men Dong*)	nährt Lungen- und Magen-*Yin*, stillt Husten
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	wandelt Schleim um, leitet Nässe aus, bringt Lungen-*Qi* nach unten
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	tonisiert Lungen-*Qi*, stärkt den Mittleren Erwärmer
Oryzae fr. germinatus (*Dao Ya*)	reduziert Nahrungs-Stagnation
Jujubae fr. (*Da Zao*)	stützt die Mitte
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Mitte, befeuchtet die Lunge
Trichosanthis fr. et sem. (*Gua Lou*)	transformiert Schleim-Hitze, erweitert die Brust
Fritillariae thunbergii bulb. (*Zhe Bei Mu*)	transformiert Schleim-Hitze

Ernährung

Neben der Akupunktur wurden Torben Ernährungstipps gegeben: So soll er z. B. heiße Nahrungsmittel eher zur frühen Mahlzeit (mittags) konsumieren und grundsätzlich regelmäßiger essen, auch wenn es wegen der schulischen Situation keine Essensrituale zuhause gibt. Getränke bestehen idealerweise zur Hälfte aus warmen bzw. kalten Flüssigkeiten. Das Zubereiten von gekochtem Gemüse z. B. durch die Mutter am Wochenende ist eine gute Gelegenheit, gesundes Essen mit gemeinsamer Mahlzeit zu verbinden.

Lebensführung

Die als mitauslösend angesehene Wut wurde verbalisiert und mit dem lateinischen Äquivalent „Aggression" weiterbearbeitet. Das Wort wurde im Sinne der ursprünglichen lateinischen Bedeutung von „Ag-gression", dem „Entgegen-Schreiten", umgedeutet. Die hauptsächliche Wut richtet sich offensichtlich gegen die erwachsene Bezugsperson, die Mutter, die ihm aus seiner Sicht den Vater vorenthält. Diese Wut in einer „Schreit-Richtung" zu benutzen, die es ihm ermöglicht, z. B. die Gründe für diese Verhaltensweise der Mutter zu erfahren und darüber mit ihr ins Gespräch zu kommen, waren die Ziele der therapeutischen Gespräche.

Ein weiteres Ziel war es, die Hilflosigkeit des Wutgefühls einzugrenzen. Hier konnte Torben für sich erkennen, dass er dieses Gefühl durchaus zulassen sollte, jedoch nicht in dem Sinne von Selbstmitleid und Ausgeliefertsein oder in einer Vorwurfshaltung der Mutter gegenüber. Er fasste den Entschluss, Aggression in sich nicht als zerstörende Kraft (Bruch mit der Mutter, wenn er 18 Jahre alt ist), sondern als Möglichkeit zu nutzen, auch den positiven Part des Vaters, der in ihm weiterlebt aber auch im Herzen der Mutter seinen Platz gehabt hatte, kennen zu lernen. Irgendwann später könnte durch seine konsequente Auseinandersetzung damit auch der Mutter wieder einen positiven Zugang zu ihren ehemaligen Partner und Vater ihrer drei Kinder – zumindest aus der Ferne – möglich gemacht werden.

Tuina-Behandlung bei Bronchitis, Husten und Asthma bronchiale

Weizhong Sun

Tui (*Pi Jing*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante auf der Daumengreiffläche nach proximal, 50–100-mal.

Tui (*Bu Fei Jing*) **Schieben:** mit dem Daumen nach proximal auf dem Ringerfingerendglied, 100-mal.

Ro (*Tan Zong*) **Kreisendes Reiben:** mit Daumen auf dem Punkt *Tan-Zong*, entspricht KG 17 bei Erwachsenen.

Ro (*Fei Shu*) **Kreisendes Reiben:** mit dem Daumen in Bauchlage auf dem Lungen-*Shu*-Punkt, der Blasen-Leitbahn Bl 13 bds. und der oberen BWS zwischen den Oberrändern der Schulterblätter, 50–100-mal.

Ro (*Tian Tu*) **Kreisendes Reiben:** mit dem Daumen auf dem Oberrand des Manubrium sterni (KG 22), 1–3 min.

Tui (*Cuo Mo Xie Lei*) **Schieben**: mit dem Handballen in sitzender Position gleichzeitig über die seitlichen Bauchpartien (von Mitte Dornfortsätze aus) zur Vorderseite in Richtung auf den Nabel, 50–100-mal (**Abb. 18.4**).



Abb. 18.4 Schieben mit dem Handballen.

18.6 Allergien

18.6.1 Fallbeispiel Roubina

Die elfjährige Roubina hatte in der Kleinkindzeit eine mittelschwer ausgeprägte Neurodermitis. Mit acht Jahren begann die Pollinosis und sie hatte bei starkem Pollenflug auch Atembeschwerden. Die Atembeschwerden treten aber lediglich dann auf, wenn es warm und trocken ist. Seit dem zehnten Lebensjahr leidet sie unter chronischer Nasenverstopfung, die medikamentös auch unter einem nasalen Steroid, das sie ab März jeden Jahres regelmäßig nimmt, nicht gebessert werden konnte. Auch ein orales Antihistaminikum in Form einer Dauertherapie half ihr nicht. Bei massiven Symptomen nimmt sie für zwei Tage ein orales Kortisonpräparat, das die Beschwerden abschwächt. Eine Desensibilisierung mit Gräsermischung wurde ab ihrem neunten Lebensjahr zwei Jahre durchgeführt, jetzt abgebrochen, da zum Ende des zweiten Therapiejahres immer noch keine Besserung aufgetreten ist.

Sie schläft trotz Nasenatmungsbehinderung gut, schnarcht aber nachts. Sie ist im Nasenrachenraum verschleimt, der Schleim ist etwas zäh. Tagsüber stört die chronische Nasenverstopfung, weil sie Nebengeräusche bei der Mundatmung macht und dann in der Schule unangenehm auffällt, außerdem wird ihr der Mund trocken. Der HNO-Arzt hatte bei Roubina durch posteriore Rhinoskopie vergrößerte Adenoide ausgeschlossen. Die Kieferhöhlen sind sonographisch frei.

Bei dem Mädchen sind die Augenbindehäute bei starkem Pollenflug ebenfalls leicht gerötet und juckend. Wegen der Atembeschwerden wurde eine Bodyplethysmographie gemacht, die unter saisonaler Therapie mit einem lokalen Steroid unauffällig war. Eine Belastungsspirometrie zeigte keine Hyperreagibilität. Im Prick-Test finden sich positive Reaktionen auf saisonale oder perenneale aerogene Allergene wie eine Gräsermischung und Tierhaare (Katze/Hund). Der Epikutantest auf Nahrungsmittel ist positiv für Weizenschrot, Tomate und Apfelsine, auf ausgemahlenes Weizenmehl ist er dagegen negativ.

Die Haut ist zurzeit lediglich mit einer beginnenden Gesichtsakne mit typischen Komedonen und einigen Pusteln an der Stirn auffällig. Roubina leidet seit einem bis zwei Monaten unter weißlich stinkendem Ausfluss aus der Scheide und wird von ihrer Hautärztin deshalb mit einem Antimykotikum lokal behandelt. Sie fühlt sich kräftig und hat sonst keine gesundheitlichen Probleme. Der Großvater, den sie sehr gern hatte, ist an Asthma im Alter von 60 Jahren verstorben.

Roubina besucht einen Hort und isst dort zu Mittag. Manchmal kauft sie sich auf dem Weg nach Hause unterwegs ein Brötchen. Gemeinsame Mahlzeiten mit der Mutter gibt es nur am Wochenende, da die alleinerziehende Mutter im Schichtdienst arbeitet. In der Schule isst sie zwischendurch immer kleine Dinge, manchmal Süßigkeiten, da die Pausen zu kurz sind, um in Ruhe zu essen. Bei trockenem Hals verspürt sie Durst und trinkt dann etwas Wasser. Stuhlgang hat sie 2- bis 3-mal pro Woche.

Für die Praxis

Zunge: rot, wenig Belag im Bereich der deutlichen Magenfurche

Puls: Der Lungenpuls am rechten Handgelenk ist schwächer als der Herzpuls, der am linken Handgelenk tastbar ist. Die Pulsfrequenz in Ruhe beträgt 84/min.

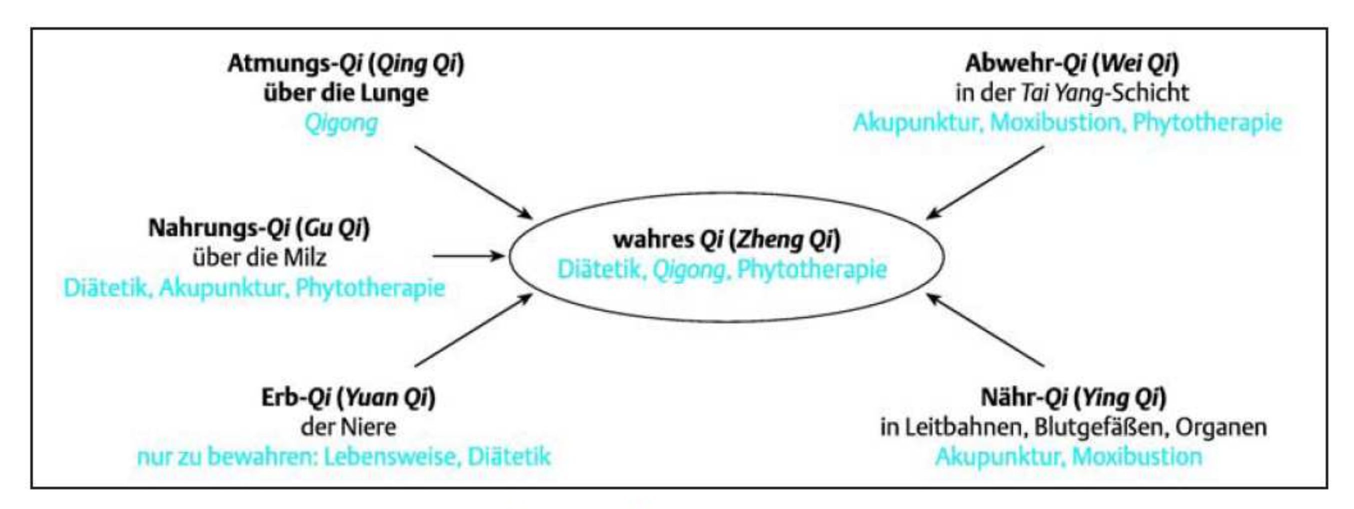


Abb. 18.5 Quellen und Arten des *Qi* und die Möglichkeiten ihrer therapeutischen Beeinflussung.

Mögliche Störungsmuster

Memo Chinesische Medizin
Allergien können Disharmonien in drei Wandlungsphasen sein: Milz, Lunge und Niere:
- Milz-*Qi*-Schwäche
- Lungen-*Yin*-Mangel
- Nieren-*Yang*-Mangel
- Magen-*Yin*-Mangel

Bei Roubina stehen Störungen des Milz- und des Nieren-*Qi* nicht im Vordergrund, diese werden hier aber wegen ihrer allgemeinen Wichtigkeit bei Allergien explizit aufgeführt (**Abb. 18.5**).

Milz-*Qi*-Schwäche

Geht die entzündliche Reaktion, z. B. an der Nasenschleimhaut, mit viel Schleimbildung einher, so ist von einer Milz-*Qi*-Schwäche auszugehen. Flüssigkeiten werden nicht verarbeitet, sammeln sich an und verwandeln sich in Schleim. Ein Fülle-Muster mangels transformierender Milz-Energie führt zu verstopfter Nase, Schleimansammlung im Hals sowie Müdigkeit. Die Verdauungsfunktion, hier die Aufnahme und Transformation von Allergenen als äußerer Faktor, funktioniert nicht.

Für die Praxis
Weitere Symptome von Milz-*Qi*-Mangels sind: weicher Stuhlgang, Blähungen, Magenschmerzen, Menstruationsstörungen, Neigung zu Grübelei, Organprolaps oder Senkung und Muskelschwäche.
Das Milz-*Qi* ist besonders anfällig für Nässe, wie feuchtes Wetter, feuchte Umgebung oder durchnässte Kleidung als äußere Faktoren. Daneben leidet es unter kalter feuchter Nahrung, z. B. einem Übermaß an Rohkost und kalten Vollkorngetreidebreien.

Gedanklich „unverdaute“ alltägliche Probleme oder das gedankliche Hin- und Herwälzen grundsätzlicher Lebensschwierigkeiten oder zu viel geistige Arbeit führen zu „Schleim im Kopf“, in der westlichen Sprache „Kopfzerbrechen“ in Form von dumpfem Kopfschmerz.

Bei Roubina steht die Milzschwäche nicht im Vordergrund. Das Symptom der Verschleimung ist zwar vorhanden, auch spricht der Scheidenpilz für eine mangelnde Verarbeitung von Feuchte-Hitze (Infektion), aber alle anderen Milzzeichen nicht, da sie sich kräftig fühlt und sonst nicht krank ist. Sie hat auch eher wenig und normalen Stuhlgang.

Lungen-*Yin*-Mangel

Eine Allergie kann in der Wandlungsphase Lunge/Dickdarm ebenfalls als Syndrommuster imponieren, da es bei diesen beiden Funktionskreisen um Aufnahme und Abgabe, Aufnehmen und Verdauen und wieder Ausscheiden geht. Das gute *Qi* der Luft wird durch die Atmung aufgenommen, die Lunge hat die Funktion abzuwehren (Abwehr-*Qi* = *Wei-Qi*). Ständig ist sie damit beschäftigt, äußere Faktoren abzuwehren, z. B. Trockenheit, Wind, Kälte, Nässe, Sommerhitze und Wärme. Die Lunge benötigt ein gewisses Maß an Feuchtigkeit, da ihre Schleimhaut eine große Oberfläche hat, sie sich in die Nase öffnet und ihre äußere Schicht die Haut ist. Ist zuviel Feuchtigkeit vorhanden, wirkt Wind-Nässe jedoch wieder krankmachend. Trockenheit zeigt sich in trockenem Hals, zähem Schleim, den man nicht abhusten kann, also Reizhusten und trockener Haut.

Fülle-Muster der Lunge sind ausgelöst durch äußere Faktoren, da die Lunge als das der Umwelt am nächsten liegende Organ am schnellsten damit konfrontiert wird. Der emotionale Faktor, der die Lunge schädigt und diesem Organ gehört, ist die **Trauer**, was man sich leicht mit den Worten **Tr**änenweinen und **Tr**ennung merken kann.

Für die Praxis
Zum Lungen-*Yin*-Mangel gehören: eine rötliche Zunge, Trockenheit im Nasenrachenraum und Mangel an Körperflüssigkeiten. Er entsteht auch durch einen Magen-*Yin*-Mangel bei unregelmäßiger Ernährung.

Bei Roubina findet man den Einfluss von äußeren Faktoren in Form der Allergene, die der Trockenheit und dem Wind zugeordnet werden können. Es ist zunächst ein Fülle-Muster. Sie klagt über chronische Nasenverstopfung, der Rachen sei voller Schleim. Aus einem länger bestehenden Zustand des eingedrungenen äußeren Faktors kann das Lungen-*Qi* in Mitleidenschaft gezogen werden. Wenn das Lungen-*Yin* verbraucht ist, fehlt die reine Flüssigkeit, um angestaute Schleime zu verdünnen.

Aus dem Fülle-Muster wird ein *Yin*-Leere-Muster. Zu unterscheiden wäre das mit der Pulsdiagnostik. Aus schnellem und schlüpfrigem Puls bei Schleim-Hitze wird ein schneller und feiner Puls bei *Yin*-Leere (Leere-Hitze).

Nieren-*Yang*-Mangel

Die Wandlungsphase Niere ist nie für sich allein in Dysbalance, da ein gestörtes Nieren-*Qi* als Ursprungs-*Qi* immer auch Einfluss auf die anderen Energiesysteme hat. Es kann bei einer genetischen Veranlagung (*Yuan-Qi*-Mangel) als erste Quelle der Schwäche auslösend für alle weiteren *Qi*-Mangel-Syndrome innerer Organe wirken. Deshalb ist auch bei einer Allergie, die die Funktionskreise Lunge und Milz betrifft, an eine Schwäche des Ursprungs-*Qi* zu denken, die über Nierenpunkte beeinflussbar ist.

Für die Praxis
Der Nieren-*Yang*-Mangel ist charakterisiert durch Kältezeichen wie z. B. weißliches Gesicht, Abneigung gegen Kälte, unstetes Verhalten, mangelndes Durchsetzungsvermögen, zurückgezogenes Verhalten, kalte Füße und Hände, Kältegefühl im Lendenwirbelbereich, schlechte Zahnsubstanz und Ohrprobleme z. T. mit Schwerhörigkeit.
Nieren-*Yang*-Mangel ist häufig kombiniert mit Herz-*Yang*-Mangel (Palpitationen, Erschöpfung, Ödeme), Milz-*Yang*-Mangel (Kälte- und Völlegefühl, Blähungen, wässrige Diarrhöe, leuchtend weiße Blässe) und Lungen-*Qi*-Mangel (Husten, Atemnot, Asthma).

Memo Chinesische Medizin
Pulsdiagnostik
Pulszeichen treten in der Praxis selten so eindeutig auf wie in der theoretischen Systematik des Lehrbuches. Oft findet man beim Patienten mehrere Syndrommuster. Eine Pulsinterpretation kann in die entgegengesetzte Richtung führen. Sie ist im Kopf des Therapeuten durch andere Symptome unwillkürlich beeinflusst. Gerade der an westlichen Universitäten ausgebildete Arzt wird darin geschult, durch kurze diagnostische Untersuchungsmethoden in eine bestimmte Richtung zu „schauen" und schnell eine Entscheidung zu treffen.
Pulsen ist eine Tastfunktion, die beim sehenden Menschen die am schwächsten ausgeprägte Sinneswahrnehmung ist. Um der Kunst des Pulsens näher zu kommen, empfiehlt sich das jahrelange Durchführen und Dokumentieren der Pulsdiagnostik an den sechs verschiedenen Orten an beiden Unterarmen, ohne unmittelbar die Zusammenhänge zwischen Erkrankung und Symptom und Pulsqualität erfassen zu wollen. Durch diese Routine wird zunächst die Technik des Pulsens, das in der westlichen Medizin inzwischen durch digitale Blutdruckmessgeräte ersetzt wird, wieder zur verinnerlichten Untersuchungsmethode. Aus dieser Konzentration auf das Tasten entsteht die Fähigkeit, Nuancen und Veränderungen wahrzunehmen Diese sollten dann erneut zwei Jahre ohne Bezug zur Erkrankung und Syndrommuster dokumentiert werden. Sodann kann dies zur Untermauerung der Diagnose nach Chinesischer Medizin genutzt werden, nie jedoch als einziges Zeichen zur Musterzuordnung dienen.
Die beschriebene Vorgehensweise erlaubt es dem Arzt, seine handwerklichen Fähigkeiten der Wahrnehmung zu schulen, ohne den Druck, seinen Patienten oder Lehrern unmittelbar darüber Auskunft geben zu müssen. „Im Stillen" reift dann eine wichtige diagnostische Hilfe.

Magen-*Yin*-Mangel

Magen und Milz stehen für die Funktion der Verarbeitung äußerer Substanzen der Nahrung und innerer Aufnahme und Transformation von Gefüh-

len und Gedanken. Das Magen-*Qi* beaufsichtigt die Flüssigkeiten, die mit dem Abwehr-*Qi* an der Oberfläche zirkulieren, und es löst Schleime auf. Während der Magen die Transportfunktion der aufgenommenen Nahrung übernimmt, ist die Milz für die Umwandlung der Substanzen und Bereitstellung des *Qi* zuständig, das als „reines *Qi*" der Lunge zur Verfügung gestellt wird. Hierüber ist der Bezug zum Lungen-*Qi*-Mangel gegeben.

Ein Magen-*Yin*-Mangel kann Ausdruck mangelnder Verdauung von Nahrungsstoffen sein, wenn z. B. keine regelmäßigen oder ausgewogenen Mahlzeiten möglich sind oder zu spät abends schwer verdauliche Speisen eingenommen werden. „Ausgewogen" bedeutet, dass auch gekochtes Gemüse, Suppen und ein gutes Gleichgewicht zwischen wärmenden und kühlenden Speisen den Verdauungsvorgang positiv beeinflussen.

Für die Praxis

Weitere Symptome des Magen-*Yin*-Mangels sind: Schmerzen im Magenbereich und Blähungen, trockener Rachen und eine Neigung zu Obstipation.

Roubina isst tagsüber keine regelmäßigen Mahlzeiten. Meist besteht ihr Mittagessen aus einem Imbiss auf dem Rückweg von der Schule. Auch im Hort nimmt sie nur selbst mitgebrachte Kleinigkeiten zu sich. Zuhause isst sie mit der Mutter spätabends nach deren Schichtende, nach 21 Uhr.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Pollinosis mit chronischer Nasenverstopfung: klinische Diagnose mit geröteten Nasenschleimhäuten, verdickten Nasenmuscheln und weißlich-gelbem Schleim, manchmal nur weißlich zäh.	→ Lungen-*Yin*-Mangel
Druckschmerz (evtl.) über den Kieferhöhlen und zu Beginn Halsschmerzen oder Kribbeln im Hals. Die Nasenmuscheln sind meist angeschwollen.	→ aufsteigendes Leber-*Yang*
Andere Ursachen: angeborene Erkrankungen (CF, immotiles Ziliensyndrom, Alpha-1-Antitrypsinmangel) und anatomische Hindernisse wie Adenoide, Nasenscheidewandanomalien oder chronische Infektionen, auch Pilzinfektionen der Nasennebenhöhlen.	→ Yuan-*Qi* → Milz-*Qi*-Schwäche
Typisch: begleitende Konjunktivitis mit tränenden Augen und geröteten Bindehautgefäßen.	
HNO-ärztliche Untersuchungen zum Ausschluss anatomischer Ursachen wie Septumdeviationen, adenoide Wucherungen (posteriore Rhinoskopie), Nasenmuschelanomalien oder Tumore.	→ Feuchtigkeitsansammlung → Yuan-*Qi*-Schwäche
Maßnahmen: Sonographie der Kiefernhöhlen und Eruierung einer allergische Sinusitis als Trigger des allergischen Schnupfens und des Begleitkopfschmerzes (**Abb. 18.6**).	
Therapie: Stufentherapie ähnlich dem Asthma, beginnend mit antihistaminhaltigen Nasenspray, bei Wirkungslosigkeit nach einer Woche zusätzliche Gabe eines oralen Antihistaminikums, dann evtl. weitere Behandlung mit einem nasalen Steroid über 4–8 Wochen, bei perennealen Beschwerden auch länger. Bei Erfolglosigkeit oder parallel dazu wird eine Hyposensibilisierung durchgeführt.	→ Hitze kühlen
Die subkutane Applikation der Allergenextrakte bekommt inzwischen Konkurrenz von oralen Allergie-Impfungen. Langzeiterfahrungen bei Kindern liegen dazu noch nicht vor.	→ Milz-*Qi*-Regulierung

Diagnostische Einordnung

Memo Chinesische Medizin

Wenn Krankheit oder Schwäche entsteht, ist ein Ungleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* im Körper vorhanden. Die Zuordnung zu einem einzigen oder einem zweiten Funktionskreis hat den Sinn, den Schwerpunkt des Ungleichgewichts zu finden, um hier auch den Schwerpunkt der Behandlung darauf legen zu können.

Bei Roubina deutet die allergische Rhinitis bei bekannter Gräserpollen- und Tierhaarallergie sowie kutaner Sensibilisierung auf Weizenschrot, Tomaten und Apfelsinen ohne klinisch eindeutiges Korrelat auf eine Störung in den Wandlungsphasen Metall (Lunge-Dickdarm) und Erde (Magen-Milz) hin.

Im Vordergrund steht hier die Lungen-*Yin*-Leere, als Ausdruck von Trauer und bei konstitutioneller Empfindlichkeit der Haut. Die Innen-Außenbeziehung, die über die Barriereorgane Haut und Lunge sowie über den Magen-Darm-Trakt geregelt wird, ist überfordert worden.

Nachdem die Patientin in der Kleinkinderzeit die Trennung vom Vater verkraften musste, kommt jetzt eine weitere große Trauer durch den Tod des geliebten Großvaters hinzu. Diese führt zur Schwächung der Öffnerfunktion der Nase. Das Lungen-*Qi* wird geschwächt, die Atmung ist sowohl auf Lungen-(Asthma) als auch auf Nasenebene nicht frei und kräftig. Das Lungen-*Qi*, das auch über die Wasserwege herrscht und die Haut kontrolliert, erschöpft sich. Es kommt zu einem Lungen-*Yin*-Mangel mit Hitze-Zeichen im Oberen Erwärmer mit geschwollener Nasenschleimhaut, Trockenheit des Nasenrachenraums und Akne.

Als auslösend oder verstärkend kommt ein Magen-*Yin*-Mangel hinzu, der zu der Hitze in der Lungen-Leitbahn beiträgt und die Stagnation von *Qi* im Kopfbereich verstärkt. Etwas wird nicht verdaut oder die tägliche Nahrungsaufnahme und Transformation und zu kurze Verdauungszeit abends werden dem Körper und Geist zugemutet und treffen auf bereits verbrauchte Magen-*Yin*-Energie.

Für die Praxis

Weitere Zeichen der *Yin*-Leere sind der Zungen- (rote und belagarme Zunge) sowie der Pulsbefund.



Abb. 18.6 Sonographie der Kieferhöhle bei akuter Sinusitis. Man erkennt die verdickte, u-förmige Schleimhaut im unteren Teil des Bildes, die schallverstärkt durch den oberhalb sichtbaren Erguss als weiße dicke Linie imponiert.

Die Diagnose nach Chinesischer Medizin lautet: Lungen- und Magen-*Yin*-Mangel sowie Nieren-*Yang*-Mangel.

Therapiemöglichkeiten

Die Therapie ist hitzeausleitend, milzstärkend und geistberuhigend, wobei die Patientin sich wünscht, mit nur wenigen Nadeln behandelt zu werden. Die Regel „*Wenn das Kind (Lunge) schwach ist, stärke die Mutter (Milz)*" ist nicht nur in diesem Fall relevant bei der Auswahl der Akupunkturpunkte und Nahrungsmittelauswahl.

Akupunktur

Folgende drei Basispunkte werden eingesetzt:

- Ex-KH 3 (*Yin Tang*)
- „Nose-open-Punkt" (am Übergang Wange-Nase auf Höhe der Knorpel-Knochengrenze des Nasenbeins)
- Ohrakupunktur: Allergiepunkt 78 und empfindlicher Nasenpunkt 14 und/oder 16

Zusätzlich werden 3–5 weitere Punkte abhängig von der Befindlichkeit und dem körperlichen Zustand zu Beginn der Akupunktursitzung bzw. der Reaktion auf Punkte der vorherigen Sitzung genadelt.

- Mi 6: milzstärkend, förderlich für die Transformation der Schleime
- KG 4: stärkt die Niere und leitet die Hitze nach unten ab
- Lu 7: Lungenstärkung
- Ni 6: Lungenstärkung
- Lu 5: *Yin*-auffüllend
- Di 4: hitzeausleitend
- Di 20: kühlt Hitze, Konfluenzpunkt der *Yang Ming*
- Ex-KH 3 (*Yin Tang*): zur Klärung der Nase
- Ex-KH 5 (*Tai Yang*): zur Hitzeableitung und emotionalen Beruhigung
- Ma 41 (*Jing*-Punkt = etwas in Fluss bringend)
- Ma 44
- Mi 4
- LG 20

Roubina bekommt zunächst die Ohrakupunktur und die Punkte Ex-KH 3 und Mi 6. Zwei weitere Körperpunkte werden ihr in den ersten drei Sitzungen genadelt (1. Sitzung: Lu 7 und Ni 6; 2. Sitzung: Ma 41 und LG 20; 3. Sitzung: Ex-KH 3 und KG 4). Sie wird aktiv in die Auswahl der Punkte miteinbezogen und darf einen Punkt der letzten Sitzung wählen, der besonders „gekribbelt" und einen, den sie für sich als angenehm empfunden hat. Der Therapeut wählt einen weiteren Punkt dazu. So werden langsam mehr Punkte in die Therapie einbezogen und die Patientin kann so die angenehmen Punkte mitbestimmen.

Sie wählte als absoluten Lieblingspunkt Ma 41 aus. Dies ist der Feuerpunkt auf der Magen-Leitbahn und befreit den Kopfbereich und den Magen von Hitze bei sedierender Nadeltechnik. Er hat eine *Qi*-dispergierende Wirkung. Im Feuerpunkt wirkt man auf den *Shen*-Aspekt der Leitbahn ein.

Phytotherapie

Das ***Jade-Windschutz-Pulver*** stärkt *Qi* sowie Abwehr-*Qi* und stabilisiert die Körperoberfläche. Die vorgenommene Erweiterung der Rezeptur ergänzt die Wirkung gegen den *Qi*- und *Yin*-Mangel und beruhigt den Geist (*Shen*):

Yu Ping Feng San, erweitert (Jade-Windschutz-Pulver; erweitert nach [2: 388])	
Astragali membranacei rad. (*Huang Qi*)	tonisiert Milz und Lunge, stärkt das Abwehr-*Qi*
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt das Milz-*Qi*
Ledebouriellae seu Saposhnikoviae rad. (*Fang Feng*)	leitet Wind aus der Oberfläche aus
Anemarrhenae rhiz. (*Zhi Mu*)	kühlt Hitze, befeuchtet
Ophiopogonis japonicae tub. (*Mai Men Dong*)	nährt *Yin*, befeuchtet die Lunge, vermehrt Magen-*Yin*, klärt Herz-Hitze
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt den Mittleren Erwärmer, tonisiert Lungen-*Qi*, unterstützt die Flüssigkeiten
Schisandrae chinensis fr. (*Wu Wei Zi*)	hält auslaufendes Lungen-*Qi* zurück, nährt das Nieren-*Yin*, beruhigt den Geist (*Shen*)

Ernährung

Soweit bei dem Alter der Patientin möglich, wird Mutter und Kind geraten, zumindest am Wochenende mit Zeit und Muße gemeinsam eine ausgewogene Mahlzeit zuzubereiten und zu essen. Mit der Mutter wurde besprochen, möglichst eine Mahlzeit am Tag gemeinsam mit dem Kind einzunehmen.

Dieses Ritual könnte dazu genutzt werden, Dinge, die Roubina auf der Seele „brennen" bzw. Dinge, die ihr „auf den Magen geschlagen" sind, anzusprechen und neue Blickwinkel ihrer Probleme kennen zu lernen. Auch die Mutter hat damit die Möglichkeit, über ihre eigene Trauer durch den Tod ihres Vaters zu sprechen und einen Ort dafür zu finden.

Die kleinen Snacks zwischendurch wurden variabler ergänzt durch Tüten mit Studentenfutter, geröstete Pistazien (Feuchte-Hitze absenkend) und Aprikosen. Roubina wurde geraten, 2- oder 3-mal mittags im Hort eine warme Mahlzeit einzu-

nehmen. Die Pollinosis im Frühjahr wird zusätzlich mit abschwellenden Antiallergika behandelt, der Tierhaarallergie wird mit Tierkarenz begegnet. Nach sieben Akupunktursitzungen konnte die Behandlung beendet werden, da Roubina komplett beschwerdefrei war und erstmalig nach einem Jahr wieder ohne Schnarchgeräusche schlief.

18.7 Infektanfälligkeit, chronische Verschleimung, Mukotympanon, Adenoide

18.7.1 Fallbeispiel Ronja

Während der Schwangerschaft mit Ronja litt ihre Mutter unter einer schweren Pneumonie, sie wurde deshalb stationär mit Penicillin intravenös behandelt. Außerdem traten bei der Mutter Ovarialzysten auf und sie wurde wegen Gallensteinen operiert.

Die 13-jährige Ronja wird ca. 2-mal pro Jahr wegen einer Angina tonsillaris antibiotisch behandelt. Sie hat rezidivierende Infekte mit Schnupfen und Husten, Kribbeln im Hals, Augenjucken sowie manchmal Kieferhöhlenentzündung mit gelbem Nasensekret. Diese Beschwerden treten seit der Kleinkinderzeit 5- bis 6-mal pro Jahr auf. Auf die Versicherung des Kinderarztes, dass in der Schulzeit Besserung eintreten würde, nahmen die Eltern diese zunächst hin. Als Hausmittel werden die Symptome durch Erkältungsbäder und häufigen Obstverzehr gelindert. Die Adenoide sind insgesamt 4-mal entfernt worden, 2-mal wurde eine Fensterung der Kieferhöhlen wegen Sinusitisneigung durchgeführt.

Weiter klagt Ronja über saures Aufstoßen. Bei Genuss von Eiern empfindet sie Übelkeit. Wenn wärmeres auf kaltes Wetter umschlägt, hat sie immer Kopfschmerzen. Diese sind an der Stirn und okzipital lokalisiert. Als Kleinkind litt sie unter fast täglichen Kopfschmerzen, jetzt deutlich weniger.

Nasenbluten besteht seit dem 10. Lebensjahr. Fast täglich spürt sie unangenehmes Muskelzucken in den Beinen. Bei Aufregung treten Sprechstörungen in Form von Wortverdrehungen auf. Die Haut juckt manchmal bei Neigung zu trockener Haut.

Palpitationen kennt sie ca. 2-mal pro Jahr. Dies kann auf Nachfrage so genau angegeben werden, weil die Mutter akribisch über ihre Beschwerden Buch führt. Die Menstruation begann mit elf Jahren, jetzt hat Ronja eine Dysmenorrhöe mit klumpigem Blut und weißem vaginalen Ausfluss.

Zur Akupunkturbehandlung stellt sich Ronja jetzt vor, da den Eltern erneut geraten wurde, das Mädchen wegen chronischer Verschleimung und rezidivierender Tubenkatarrhe operieren zu lassen. Ein neuer Behandlungsweg soll versucht werden, um sie für die weiterführende Schule belastungsfähiger zu machen und ihre Fehlzeiten zu minimieren. Außerdem ist die Patientin durch die vielen Infekte zunehmend unzufrieden und lustlos.

■ Mögliche Störungsmuster

- Feuchtigkeit-Schleim-Hitze aufgrund eines Milz-*Qi*-Mangels
- Aufsteigendes Leber-*Yang* bei Leber-*Qi*-Stagnation

Milz-*Qi*-Mangel

Die Milz ist für die Transformation von Flüssigkeiten und der zugeführten Nahrung zum Nahrungs-*Qi* verantwortlich. Das Organ transportiert Flüssigkeiten und hält das Blut in den Gefäßen. Bei Milz-*Qi*-Mangel kann es zu Blutungsneigung kommen.

Die Milz bewegt das reine aus der Nahrung transformierte Gu-*Qi* nach oben zum Herzen und zur Lunge. Der Magen transformiert das aus der Nahrung transformierte unreine *Qi* nach unten, ein *Qi*-Mangel führt zu saurem Aufstoßen.

Ein *Qi*-Mangel der Milz bedingt eine mangelnde *Qi*- und Blutbildung. Das von der Milz transformiert reine Gu-*Qi* wird vom Lungen-*Qi* zum Herzen bewegt und dort in Blut umgewandelt. Die Blutbildung wird durch das Nieren-Ursprungs-*Qi* unterstützt, weil sie das Mark, das blutbildende Knochenmark bildet (**Abb. 18.7**).

Das Blut befeuchtet die Augen, Schleimhäute und Häute und ist die materielle Basis für den Geist (*Shen*) im Herzen. Ist es nicht ausreichend vorhanden, ist der Mensch unruhig, gehemmt, ängstlich, reizbar und hat Schlafstörungen.

Für die Praxis

Weitere Symptome bei Milz-Schleim-Retention können vaginaler Ausfluss, Lebensmittelunverträglichkeiten, Ödeme der Haut, Gedankenkreisen, Kopfschmerz und Zysten sein.

Die Patientin gibt an, einen „Einatemstopp“ bei Infekten zu erleben. Dies kann Zeichen einer Nieren-*Qi*-Schwäche sein, die eine *Qi*-Stagnation herausfordert. Wenn die Niere das *Qi* beim Einatmen nicht ergreift, ist sie zu schwach. Andere Asthmazeichen

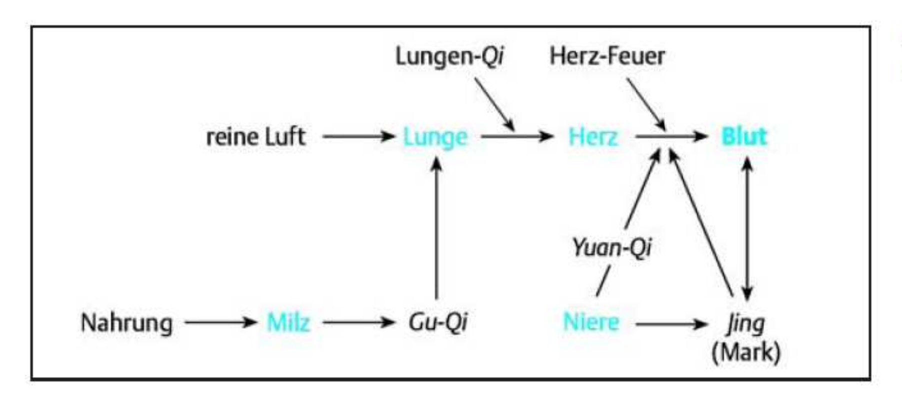


Abb. 18.7 Faktoren der Blutbildung.

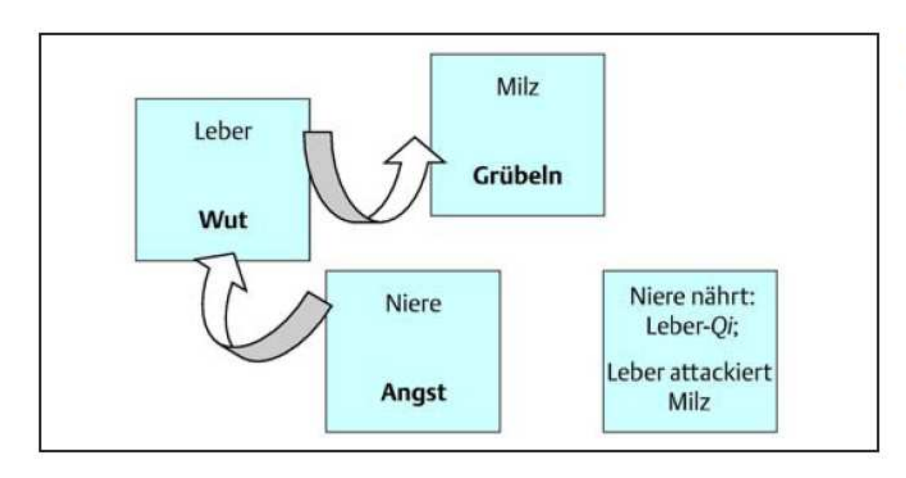


Abb. 18.8 Emotionale Faktoren relevanter Funktionskreise und ihre enge Verbindung.

gibt die Patientin jedoch nicht an, so dass hier eher von einer Schleimproblematik, im Sinne der Milz-*Qi*-Schwäche auszugehen ist. Sie grübelt nach eigenen Auskünften sehr viel über die Vergangenheit ihrer Krankheitsgeschichte und über ihre Zukunft.

Ein weiteres Symptom der Milz-*Qi*-Schwäche ist ihr weißer vaginaler Ausfluss. In **Abb. 18.8** ist die enge Verbindung emotionaler Faktoren der relevanten Funktionskreise für Ronjas Disharmonie-Muster sichtbar. Der Milz-*Qi*-Mangel ist sowohl durch den „Angriff" der Leber-Energie, die für den harmonischen Fluss der Gefühle steht, zu erklären, als auch in der tiefen Sorge und Angst um ihre zarte Gesundheit begründet. Angst schwächt die Nieren-Energie, die wiederum als „Mutter" der Leber-Energie im Mutter-Kind-Zyklus zu schwach ist, die Leber zu nähren.

Leber-*Qi*-Stagnation

Für die Praxis

Die Zeichen des aufsteigenden Leber-*Yangs* sind: Wärmeempfindung im Stirn- und gesamten Kopfbereich, Kopfschmerzen meist im Schläfenbereich, aber auch supraorbital, sowie Wut.

Bei Ronja findet sich eine emotionale Störung, in der das *Qi* „hängen bleibt". Sie fühlt sich gehemmt und ist manchmal zornig über ihren Gesundheitszustand. Als Kleinkind litt sie unter stärkeren Ekzemschüben, bei denen sie sich blutig kratzte. Nach Kratzattacken war sie sehr traurig und zornig über sich selbst. Obwohl sie deutsche Eltern hat, möchte sie schon seit früher Kindheit nach Italien auswandern. Über Arroganz regt sie sich auf, reagiert dann eher ironisch, traut sich aber ansonsten nicht, emotionales Unwohlsein auszudrücken. Sie geht selten aus sich heraus im Sinne von „Wut ablassen", würde aber gerne einmal ihre Wut herausschreien.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Akuter Infekt: typischerweise mit Schnupfen und Husten nach Kälteexposition beschrieben.	→ Wind-Kälte
Aus dem Fließschnupfen entwickelt sich bei konstitutioneller Schwäche eine Verdickung des Schleims mit der Komplikation einer eitrigen Sinusitis und Mukotympanon. Die Diagnostik erfolgt durch den Kinder- oder HNO-Arzt. Es werden sonographisch die Kieferhöhlen untersucht (**Abb. 18.6**). Für Siebbein-, Stirn- und Keilbeinhöhlen müssen Röntgenbilder bzw. MRT-Bilder angefertigt werden, um bei Chronifizierung Verläufe dokumentieren zu können.	→ *Yuan-Qi*-Schwäche → *Qi*-Stagnation
Die Behandlungsstrategie besteht in Schleimverflüssigung mittels Inhalation von physiologischer Kochsalzlösung, medikamentöser Schleimlöser und erhöhter Flüssigkeitszufuhr. Bei eitrigen Entzündungen wird eine Antibiose durchgeführt.	→ Schleim auflösen → Hitze kühlen
Patienten mit rezidivierenden Sinusitiden wird in der Akutphase Ruhe verordnet und das Meiden größerer klimatischer Kälte- und Hitzereize.	→ Fülle-Muster
Eine Komplikation der akuten Sinusitis ist die Sinubronchitis mit trockenem Reizhusten.	→ Lungen-*Yin*-Leere
Eine durch aerogene Allergene getriggerte Sinusitisneigung wird mittels RAST- und Prick-Test und anamnestischen Angaben der saisonalen Verschlimmerung herausgefiltert.	
Andere angeborene Ursachen oder chronische Verläufe, z. B. durch Pilzbefall der Keilbeinhöhle oder anderer Erreger der Nasennebenhöhlen, z. B. Pseudomonas, müssen mittels laborchemischer und mikrobieller Nachweise verifiziert werden, z. B. Bürstenbiopsie bei immotilem Ziliensyndrom, Schweiß-Test bei zystischer Fibrose (CF), Erregernachweis im Nasenrachensekret, GT-10-Test bei Verdacht auf Tuberkulose (Tb).	→ Nieren-*Qi*-Schwäche

Diagnostische Einordnung

Der körperliche Befund in der Akutphase

Ronja hat Fließschnupfen mit weiß-gelblichem Sekret im Sinne einer Fülle-Kälte, die in einen Hitze-Zustand übergeht. Die Haut um die Nase ist gerötet, entsprechend einer Fülle, die typisch für „Milz-Schleim" ist, der ist Husten produktiv. Es findet sich ein trockenes Ekzem im Nasolabialbereich, das auf Lungen-*Yin*-Leere hindeutet. Im Augeninnenwinkel empfindet sie Schmerzen und Juckreiz. Das rezidivierende Nasenbluten seit Infektbeginn signalisiert eine Milz-*Qi*-Schwäche. Hindeutend auf eine Leberstörung ist die Gesichtsfarbe gelblich. Die Patientin fühlt sich während des Infekts müde und matt, was ebenfalls auf Milz-*Qi*-Mangel hinweist.

Stimmungsbild der Patientin und psychosomatischer Aspekt

Das Problem besteht in einer Stagnation von *Qi* und Körperflüssigkeiten. Ronja gibt an, dass sie öfter schon über ihren Gesundheitszustand gegrübelt hat. Ihr ganzes Leben verbringt sie schon mit verschiedenen Erkrankungen, von Ekzemschüben im Säuglings- und Kleinkinderalter über lange stationäre Aufenthalte wegen der Hauttransplantationen

bis hin zu HNO-Operationen. Wenn ihre Freundinnen in der Schule „nur" einen Husten und Schnupfen haben, hat sie sofort eitrige Mandel- und Kiefernhöhlenentzündungen. Deshalb ist sie auch zur Akupunktur entschlossen, obwohl sie dadurch erneut viel Ärztekontakt haben muss.

Die Patientin ist eine gute Realschülerin. Trotz der zeitweise auftretenden Müdigkeit und Lustlosigkeit hat sie klare Vorstellungen von ihrer beruflichen Zukunft. Sie möchte nach dem Realschulabschluss die Fachhochschulreife anstreben und studieren. Sie spielt Geige und trainiert 3-mal pro Woche Squaredance in einem semiprofessionellen Studio. Sie ist sehr ehrgeizig und quält sich, wie sie sagt, mit ihren eigenen Grübeleien über ihre Zukunft und Gesundheit. Die öffentlichen Auftritte mit ihrer Squaredancegruppe versucht sie zeitweise trotz Erkrankung mitzumachen. Für sich selbst wünscht sie sich, nicht mehr gehemmt, sondern einfach „ausgelassener" zu sein.

Die rezidivierenden Infekte, die v. a. symptomatisch mit Ruhe, Erkältungsbädern und häufigem Genuss von Obst behandelt werden, beeinträchtigen die Patientin in ihrer Lebensqualität, da sie schon 6-mal wegen der möglichen Ursachen der Verschleimung operiert wurde, ohne dass eine grundlegende Verbesserung der Situation eingetreten ist.

Die Therapie ist zwar nur „symptomatisch", antibiotische Therapien bei dieser Disharmonie werden im Kindesalter selten erforderlich, jedoch leidet Ronja an Müdigkeit und Schwäche, Zeichen des Milz-*Qi*-Mangels, die sie daran hindern, ihr jugendliches Leben zu leben. Das macht sie wütend, was eine Leber-*Qi*-Stagnation und aufsteigendes Leber-*Yang* begünstigt.

Aus der frühen Kindheit ist eine schwere Verbrennung bekannt, die stationär mit mehrfachen Transplantationen der Haut behandelt werden musste, v. a. an Armen und Beinen. Ronja zog als Sechsjährige einen großen Becher frisch gebrühten, heißen Kaffee vom Tisch auf sich. In diesem Zusammenhang hat möglicherweise eine Angstsymptomatik zur Schwächung des Nieren-Energie-Systems geführt.

Die mangelnde Flüssigkeitstransformation mit Ansammlung von Schleim und Nässe wird in erster Linie der Milz zugeordnet. Die Milz-Energie speist sich jedoch aus dem Ursprungs-*Qi* der Niere. „Die Nieren beherrschen das Wasser" heißt es im *Su Wen* [5] und stellen damit der Milz Flüssigkeit zur Verfügung, um Schleim transformieren zu können.

Die Fähigkeit der Milz, Schleime und Flüssigkeiten in reines *Qi* zu verwandeln und nach oben zu führen, ist unmittelbar mit der Fähigkeit der Niere verknüpft, mit ihrem „Feuer der Lebenspforte", dem Nieren-*Yang*, das Milz-Feuer zu nähren. Das Ursprungs-*Qi* der Niere wurde zudem in der Schwangerschaft durch eine schwere Pneumonie der werdenden Mutter geschwächt.

Das Entsprechungsorgan der Niere „nach außen" ist das Ohr. Ronja neigt zum Mukotympanon, was wiederum auf eine mangelnde Transformationsfähigkeit der Milz, Schleim aufzulösen, zurückzuführen ist.

Die Patientin gibt zusätzlich an, Verfolgungsträume zu haben. Sie berichtet davon, dass sie im Traum wegrennen will aber „nicht vorwärtskommt". Diese Träume empfindet die Patientin als belastend, als habe sie vor etwas in ihrem Leben Angst. Bis auf die häufigen Krankenhausaufenthalte hat das Mädchen eine normale Kindheit erlebt. Früher lebte sie in einem Plattenbau mit schimmeligen Wänden, jetzt sind die Wohnverhältnisse saniert.

Für die Praxis

Das häufige Nasenbluten ist Zeichen der Milz-*Qi*-Schwäche und Leber-Blut-Stase bei Leber-*Qi*-Stagnation, ebenfalls die Dymenorrhöe mit klumpigem Blut. Die Leber-Zeichen sind an der Zunge mit roten Rändern und der Zittrigkeit zu sehen. Die zittrige Zunge spricht für eine Schädigung der Körperflüssigkeiten bei angeborener Ekzemneigung (Austrocknung)und für Nieren-Energie-Verlust bei Angstsymptomatik. Der Nierenpuls ist schwächer. Die Zungenbeläge im Milzbereich mit gelbweißem dickem Belag und die breite Zunge mit Zahneindrücken sprechen für die Milz-*Qi*-Schwäche.

Da unklar bleibt, was sich zuerst manifestierte, ist die Therapie auf das zurzeit vorherrschende Symptom der Infektneigung bei Schleimretention ausgerichtet.

Memo Chinesische Medizin

Wenn der Ursprung der Störung unklar ist, löse zunächst die Schleime auf.

Die Diagnose nach Chinesischer Medizin lautet: Milz-*Qi*-Mangel und aufsteigendes Leber-*Yang* bei Leber-*Qi*-Stagnation.

Therapiemöglichkeiten

Da die Beschwerden ca. 6-mal im Jahr auftreten und eine Entscheidung für eine erneute Sanierung der Kieferhöhlen anstand, wurde mit Ronja folgendes Vorgehen besprochen.

Akupunktur

Ziele der Akupunkturbehandlung:
- Verlängerung von infektfreien Intervallen (von jetzt 1,5 auf 3 Monate)
- Verbesserung des Wohlbefindens, d. h. weniger Mattigkeit
- Verminderung der Schleimbildung, im Idealfall Verhinderung einer weiteren Operation

Vor Beginn der Behandlung wurde sichergestellt, dass angeborene Erkrankungen mit vermehrter Schleimbildung oder chronische bakterielle Infektionen, z. B. Pseudomonasbesiedlung der Nasennebenhöhlen, ausgeschlossen sind.

Der Zeitraum der Behandlungsphase betrug ein Jahr. Ronja sollte sich einmalig einem Behandlungszyklus von zwölf Sitzungen unterziehen und im Anschluss daran bei jedem beginnenden Infekt bereits bei den ersten Symptomen einen Zyklus von sechs Akupunkturbehandlungen in zweitägigen Abständen durchlaufen. Die Punkte werden jeweils nach der aktuellen Anamnese ausgesucht, wobei grundsätzlich
- Le 3
- Mi 6
- Ma 4
- 3E 15
- Lu 7

gestochen werden.

Weitere 3–5 Punkte wurden pro Sitzung hinzugenommen:
- KG 9: wirkt als nässeausleitender Punkt und flüssigkeitsumwandelnd
- Lu 9: sedierend gestochen, leitet er Feuchtigkeit aus und gibt auf der *Shen*-Ebene den Rhythmus des gesunden Lebens wieder
- Ma 40: als Schleimpunkt
- KG 6 („Meer der Energie"): unterstützt die Nieren-Energie
- Gb 41: Förderung der Zirkulation von *Qi* und Blut
- 3E 5: Förderung der Zirkulation von *Qi* und Blut
- LG 14: wirkt auf die Fülle-Kälte, die sich schnell in Hitze umwandelt
- Ma 41: zur Beseitigung von *Qi*-Stagnation ist gut bei Hitze im Oberen und Mittleren Erwärmer
- Mi 6: wird bei durch Kälte verursachtem Husten genadelt
- 3E 5: bei Ohrenbeschwerden und zur Harmonisierung des aufsteigenden Leber-*Yang*, Einschaltpunkt des *Yang Wei Mai*: leitet äußere bösartige Faktoren wie Wind aus
- 3E 15 (Wetterfühligkeits- und Kopfschmerzpunkt): unterstützt außerdem eine gelöstere Haltung zum Leben und wirkt auf Atemwege ausgleichend und abwehrstärkend
- Bl 18: bewegt stagnierendes Leber-*Qi* und beseitigt Druckgefühl in der Magengegend und saures Aufstoßen
- Lu 7: wirkt, wenn von Wind-Kälte ein pathogener Faktor zurückbleibt
- Le 3: wenn man die Leber-*Qi*-Stagnation über den Erdpunkt behandeln will
- Mi 10: wenn die Dysmenorrhöe vorrangig ist
- LG 20: zur Lungen-*Qi*-Stärkung bei chronischen Fällen
- Pe 6: als Fernpunkt der vorderen Thoraxwand, als beruhigender Punkt in Bezug auf Leber-*Qi*. Pe 6 ermöglicht es dem Lungen-*Qi*, sich nach unten zu senken
- Bl 43: wirkt als stärkender Punkt bei allen chronischen Lungen-*Yin*-Mangel-Zuständen

Phytotherapie

Behandlungsziel der Phytotherapie ist zunächst die Verringerung der Infekthäufung und der chronischen Verschleimung bei gleichzeitiger Stärkung der Milz zur Vermeidung einer weiteren Operation.

Dazu eignet sich z. B. die folgende Rezeptur. Ihr Schwerpunkt kann je nach Krankheitsstadium durch die Modifizierung der Einzeldosierungen verändert werden. Sie ist eine Erweiterung von ***Liu Jun Zi Tang***, um Bestandteile der Zubereitung ***Xiao Chai Hu Tang*** erweitert. Es stärkt die Milz, hat eine Schleim umwandelnde Wirkung, bewegt *Qi* und klärt Hitze.

Liu Jun Zi Tang, erweitert (Sechs Gentlemen Dekokt, erweitert nach [2: 262] um Bestandteile des ***Xiao Chai Hu Tang***, Kleines Bupleurum Dekokt, [2: 148])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt die Milz
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, leitet Feuchtigkeit aus
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	wandelt Schleim um, reduziert Schwellungen
Citri reticulatae pericarp. (*Chen Pi*)	bewegt *Qi*, stärkt die Milz, transformiert Feuchtigkeit, löst Schleim
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	bewegt Leber-*Qi*, hebt *Qi* an, klärt Fülle-Hitze
Scutellariae baicalensis rad. (*Huang Qin*)	klärt Hitze, leitet Feuchte-Hitze aus, stillt Blutungen
Jujubae fr. (*Da Zao*)	stärkt die Milz, nährt das Blut
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt die Milz, harmonisiert

Ernährung

Da Ronja sportlich sehr aktiv ist, wird ihr angeraten, viele Zwischenmahlzeiten mit einer Kombination aus Getreide und Obst zu sich zu nehmen, um einerseits den Kalorienbedarf zu decken und andererseits ihr Magen- und Milz-*Qi* nicht mit schwer verdaulichem Speisen zu belasten.

Da der Lebensstil des Mädchens nicht viel Zeit für ein genussvolles Essen zulässt, wurde zumindest die Frühstückszeit verlängert; Ronja beginnt jetzt den Tag mit einem von der Mutter vorbereiteten Obst-Sojamilch-Weizenkeimbrei mit selbst ausgesuchten Obstsorten. Zur Leber-Harmonisierung sollte dieser auch saure Anteile wie z. B. Orangen, Ananas und Stachelbeeren enthalten, wenn es die Saison hergibt. Beim Essen unterwegs wurde ihr geraten, zu Dingen wie Frühlingsrollen mit Sprossen und süßsauren Würzmitteln zu greifen.

Lebensführung

Es wurden „Ad-hoc"-Akupunkturtermine wie oben beschrieben unter der Bedingung vereinbart, dass sie beim ersten Anflug des Infekts diese Termine auf Kosten ihrer vielen Trainingstermine wahrnimmt und sich damit körperliche Ruhe verordnet. Jeweils bei diesen Treffen wurde dann gemeinsam die Aufnahme der nächsten sportlichen Einheit entschieden, die offensichtlich im gesunden Intervall einen Teil ihrer *Qi*-Stagnation ausgleicht. Nach einem Jahr sollte dann der Effekt der Akupunktur evaluiert werden, indem sie mit ihrer Ärztin den von ihr geführten Symptomekalender kritisch analysiert.
Folgende Ziele konnten erreicht werden:
- Die symptomfreien Intervalle wurden im zweiten Halbjahr länger, d. h., sie hatte ein beschwerdefreies Intervall von vier Monaten und war seit dem letzten Infekt erneut wieder drei Monate gesund.
- Die Verbesserung ihres Wohlbefindens definierte Ronja so: „Ich bin zwar noch manchmal müde, aber mein Grübeln und die Angst um Krankheit und der Zorn darauf ist fast wie weggeflogen."
- Die Verschleimung merkt Ronja manchmal in den frühen Morgenstunden, nach dem Aufstehen sei diese aber nach einmaligem Naseputzen vorbei. Eine Operation wird derzeit auch vom behandelnden HNO-Arzt für nicht mehr erforderlich angesehen.

Memo Chinesische Medizin

Ein Zusammenspiel von Akupunktur, Phytotherapie, Ernährung und ausgeglichener Lebensführung ist der Schlüssel zum Ausgleich einer körperlich-mentalen Disharmonie im Leber-Milz-Bereich. Die Kriterien, an denen man die Ergebnisse der Behandlung messen kann, müssen vom behandelnden Arzt und dem Patienten vorher definiert und im Anschluss an den definierten Behandlungszeitraum ehrlich überprüft werden. Auch im Kindesalter gibt es bereits sehr komplexe Syndrommuster, so dass manchmal nur ein Mosaik an Zugehensweisen zur Beschwerdelinderung oder -freiheit führt.

Verwendete Literatur

[1] Beasley R, Keil U, von Mutius E et al.: Worldwide variation in prevalence of symptoms of asthma, allergic rhinoconjunctivitis, and atopic eczema: ISAAC. Lancet. 1998; 351: 1225–32.

[2] Bensky D, Barolet R: Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Kötzing: Wühr; 1996.

[3] Berdel D: Die „Nationale Versorgungsleitlinie Asthma bronchiale" – pädiatrischer Teil. Pädiatrische Allergologie. 2004; 2: 6–14.

[4] Flaws B: A Handbook of TCM-Pediatrics. Boulder: Blue Poppy; 2006.

[5] Kaptchuk TJ: Das große Buch der Chinesischen Medizin. München: Barth; 1988.

[6] Müller JV: Den Geist verwurzeln. 2. Aufl. München: Müller & Steinicke; 2004.

19 Hauterkrankungen

Sibylle Scheewe
Phytotherapie: Rainer Bohlayer

19.1 Allgemeine Einführung

Soziale Isolation ist ein Merkmal chronischer Hauterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Das folgende Kapitel über die Chinesische Medizin in der Kinderdermatologie beschreibt an Fallbeispielen den Einfluss der Innen- und Außenwelt auf den Krankheitsverlauf. Neuroimmunologische Grundlagen und die Ätiologie einzelner Hauterkrankungen werden beschrieben und die Verbindung zum *Yin-Yang*-System der Chinesischen Medizin deutlich gemacht (**Abb. 19.1**).

Bei der Lebensführung werden auch Entwicklungsaufgaben des Jugendlichen thematisiert. Die Haut grenzt einerseits ab und erlaubt andererseits die engsten zwischenmenschlichen Kontakte. In diesem Spannungsfeld ist ein Kind oder Jugendlicher mit einer Hauterkrankung besonderen Stressoren ausgesetzt. Die Chinesische Medizin setzt sich mit diesen Extrempolen auseinander und findet besonders psychische Einflüsse auf eine Barrierestörung, Hautinfektion oder Überempfindlichkeit betrachtenswert. Sie führt Patienten mit ihren psychischen und äußeren Belastungen so neben der erforderlichen Hautpflege und Auslöservermeidung mit Akupunktur, Beratung zur Lebensführung, *Qigong*, *Tuina* und Kräutermedizin auf den Weg zur Gesundheit, zum „Sich in seiner Haut wohlfühlen“.

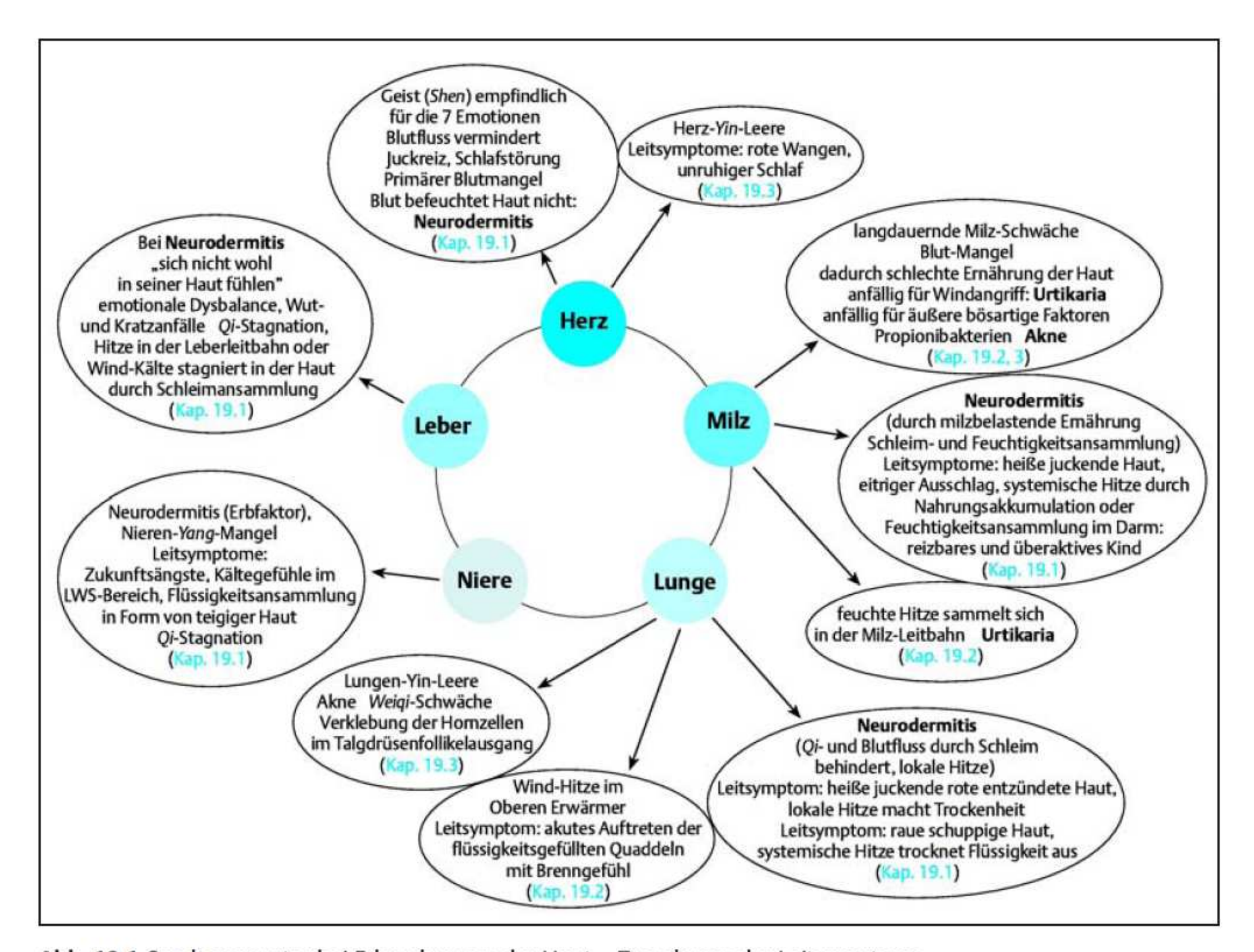


Abb. 19.1 Syndrommuster bei Erkrankungen der Haut – Zuordnung der Leitsymptome.

19.2 Neurodermitis

19.2.1 Fallbeispiel Joana

Die jetzt 14 Jahre alte Joana leidet seit der Kleinkinderzeit unter einer Neurodermitis. Schon seit ihrem Beginn wurde mit Eliminationsdiäten therapiert, wobei zu unterschiedlichen Zeiten Hauptallergene (Milch, Eier, Soja, Weizen, Nüsse, Fisch) über mindestens ein Jahr lang streng vermieden wurden. Dadurch stellte sich aber keine wesentliche Besserung ein. Auch nach Provokation mit diesen Nahrungsmitteln wurde keine erhöhte Hautempfindlichkeit oder eine allergische Reaktion beobachtet.

Weitere Therapiemaßnahmen waren: Bachblütentherapie, Kinesiologie, klassische Homöopathie und Cremes mit und ohne Kortison. Zur Zeit benutzt das Mädchen Klasse-2-Präparate wie z. B. Advantan zwei- bis dreimal pro Woche im Wechsel mit Gerbstoffpräparaten und Basiscremes. Die Patientin hat im Rahmen der Pubertät erneut schwere Neurodermitis-Schübe, weswegen nun eine Rehabilitation im Nordseereizklima durchgeführt wird.

Zu diesem Zeitpunkt bietet die Neurodermitis von Joana folgende Symptomatik: Die Haut ist generalisiert papelig und erythematös, an den Beinen wirkt das Gewebe ödematös. Es finden sich typische Exkoriationen und typische Lichenifikationen. Der Juckreiz tagsüber und besonders nachts ist mittel bis stark ausgeprägt. Weitere atopische Stigmata sind: doppelte Lidfalte und typische Dunkelfärbung der Haut unter den Augen („Halo“). Die Fingernägel sind glänzend vom Kratzen. Die Ekzemschübe, in diesem Alter typisch, treten unter Drucksituationen verstärkt auf. Die Einordnung der Schwere geschieht mittels der SCORAD-Skala (**Abb. 19.2**).

Bei Joana wird der SCORAD entsprechend der Ausprägung und Ausdehnung der neurodermitischen Herde mit 65 von maximal 103 Punkten als schwer eingestuft. Ihr Juckreiz wird auf der SCORAD-Skala (0 bis 10) mit 6 tagsüber und 9 bis 10 nachts angegeben. Nebenbefunde sind eine Skoliose der Brustwirbelsäule/Lendenwirbelsäule und eine Dysmenorrhöe mit verlängerten Zyklen nach der Menarche mit zwölf Jahren.

Trotz hoher Fehlzeiten ist die Patientin eine gute Schülerin, sportlich sehr aktiv; in ihrer Freizeit tanzt sie klassisches Ballett und geht 3-mal pro Woche zum Training eines Ballsportvereins. Die Eltern beschreiben Joana als überempfindlich, jede Stimmungsschwankung werde von ihr aufgefangen. Zuhause lasse sie sich gern „bedienen“ und ruhe sich viel aus. Die Krankheit benutze sie dafür als Vorwand, Wünsche könne man ihr schlecht abschlagen. Die finanzielle familiäre Belastung durch die Therapie ist nach Angaben der Eltern erheblich. Die Mutter beschreibt, dass das Mädchen in Konfliktsituationen in der Familie auch tätliche Auseinandersetzungen nicht scheut. Von der Mutter lässt sich Joana gern auch mit Massagen verwöhnen. In der Schule gilt sie als hilfsbereite Mitschülerin.

Die Akupunktur wird der Patientin nur für die Symptomatik „nächtliche Schlafstörung bei Juckreiz“ als Therapieoption vermittelt, da sie selbst um eine Akupunktur bittet, nach WHO die Neurodermitis allein jedoch keine Indikation zur Akupunkturbehandlung darstellt.

Memo Chinesische Medizin

Die Haut ist dem Funktionskreis Lunge/Dickdarm, Wandlungsphase Metall, zugeordnet. Atemwege, Darm und Haut reagieren auf Störungen der Innen-Außen-Beziehung, d. h., von außen Kommendes muss immer durch eine intakte Haut- oder Schleimhautfunktion mit dem Inneren abgeglichen werden.

Als größtes Organ des Körpers ist die Haut in ihrer Funktion vom versorgenden Blutkreislauf (beteiligte Funktionskreise: Herz/Lunge/Leber) und von der Versorgung mit *Qi*, das die Wasserwege regiert (Lunge), abhängig. Das hautassoziierte Lymphsystem ist von Milz- und Lungen-*Qi* gesteuert. Die Temperaturregelung des Körpers ist ebenso Teil der Hautfunktion wie die Giftentsorgung, die freie Poren voraussetzt (unterstützende Funktion der 3 Erwärmer), Das Lungen-*Qi* regelt die Schweißsekretion und mit Hilfe des Oberen Erwärmers die Hautporenfunktion. Die Qualität des Körperhaars unterliegt dem Lungen-*Qi*.

Beim Krankheitsbild Neurodermitis ist die Hautfunktion durch Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim (entsprechend der Entzündung) beeinträchtigt. Ist die Qualität des Bluts beeinflusst, kann die vom Blut versorgte Haut auch durch eine Blut-Mangel- oder Blut-Hitze-Symptomatik Ekzemstellen aufweisen. Die konstitutionelle Lungenschwäche oder auch rezidivierende Infekte der Luftwege können wiederum zu viel Trockenheit und Blut- und *Qi*-Mangel auf der Ebene Lunge/Dickdarm erzeugen.

Störungen in weiteren Funktionskreisen:

- Konstitutionelle Milz-*Qi*-Schwäche, schlechte Ernährung im Sinne einer einseitigen Milz-*Qi*-schwächenden Ernährung bei Nahrungsumstellung, rezidivierende In-

Patient: Name/Vorname: ....

Geburtsdatum: ....

Besuchsdatum: ....

Topische antiinflammatorische Therapie (Glukokortikoide, topische Immunmodulatoren, andere):

Wirkstoff (Handelsname, Konzentration)	Menge/Monat (g)	Anzahl der Exazerbationen/Monat
Pflegeprodukt (Handelsname)	Menge/Monat (g)	

Betroffene Körperoberfläche (in %)

4,5 (8,5) 18 4,5 4,5 1 1 1 (6) 9 9 (6)

4,5 (8,5) 18 4,5 4,5 1 1 (6) 9 9 (6)

Ziffern in Klammern für Kinder unter zwei Jahren

A: Ausmaß
Bitte geben Sie die Summe der betroffenen Hautareale an

B: Intensität

Bemessungswerte: Angaben zur Intensität (typische Stellen) 0 = keine 1 = leicht 2 = mäßig 3 = stark

Kriterien	**Intensität**	**Kriterien**	**Intensität**
• Erythem		• Exkoriation	
• Ödem/Papelbildung		• Lichenifikation	
• Nässen/Krustenbildung		• Trockenheit (die Hauttrockenheit wird an nicht betroffenen Stellen bewertet)	

C: Subjektive Symptome

Pruritus und Schlaflosigkeit **SCORAD A/5 + 7B/2 + C =**

Visuelle Analogskala (Durchschnitt für die letzten Tage oder Nächte)

• Pruritus (0–10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• Schlaflosigkeit (0–10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Abb. 19.2 Einteilung der Schwere mittels SCORAD (bis zu 20 Punkten: leicht; bis zu 50 Punkten: mittelschwer; bei über 50 Punkten: schwer).

fekte und Antibiotikagaben führen zu Schleim- und Feuchtigkeitsansammlung und damit zur *Qi*- und Blutstagnation. Die dadurch entstehende Hitze und Feuchtigkeit behindern den Blutfluss.
- Neben der ererbten Konstitutionsschwäche kann ein äußeres oder inneres traumatisches Erlebnis eine Nierenstörung hervorrufen und die Essenz und das *Yuan-Qi* beeinträchtigen.

Klimatischen Bedingungen wie Kälte, Trockenheit im Winter, feuchte Hitze im Sommer und Feuchtigkeit tragen ebenfalls zu einer Schwächung der Grenzorgane Lunge und Haut bei.

Shen-Aspekt

Emotionale Belastungen schwächen als innerer pathogener Faktor das Herz (Sitz des Geistes [*Shen*]) und führen zur Störung auf der Ebene der Herz-Energie. Dann kann die emotionale Verarbeitungskraft von einer „Verletzung" durch äußere (Juckreiz → Kratzen) und innere (Anforderungen an sich selbst) Faktoren bei Neurodermitis überfordert sein, da gleichzeitig das „Außen" (Haut) verletzlich ist und innen nicht genug entgegengesetzt wird. Ein wichtiger „Berührungs- und Beruhigungspunkt" für Neurodermitis-Patienten liegt deshalb auf der Herz-Leitbahn: He 3, „Tor der Lebensfreude", im Bereich der Ellenbeuge, wo typischerweise Ekzemstellen zu finden sind. Der Punkt He 7 als Quellpunkt zur Erdung bei Schlafstörungen liegt am Handgelenk, auch hier sind häufig Ekzemstellen anzutreffen.
In der Nähe des Handgelenks liegt der Punkt Lu 7, der Einfluss auf den *Shen*-Aspekt der Lunge, die Körperseele (*Po*), hat. Diese *Yin*-Seite des Geistes (im Gegensatz zum klaren *Yang* des *Shen*-Aspekts des Herzens) steht für Instinkt, Begierde, Triebe und Emotionen. *Po* ist für alle unmittelbaren Prozesse der Sinneswahrnehmung, Empfindungen und Emotionen zuständig, die es ermöglichen, den unmittelbaren Augenblick des Daseins zu leben. So geht der Ausdruck „Ich fühle mich wohl in meiner Haut" weit über die reine Hautempfindung hinaus: hier wird der psychischen und physischen Widerstandskraft Ausdruck verliehen, die den Menschen in seiner Entwicklung gesund sein lässt.
Die Neurodermitis zeigt im akuten, aber auch chronischen Verlauf ein Stadium, wo die körperlichen Reaktionen auf den Juckreiz, wie suchtartiges, orgastisch anmutendes Kratzverhalten, direkt auf diesen *Po*-Aspekt der Lunge hindeuten, der in Dysbalance geraten ist. Der Schutzaspekt von *Po* wird zum schädigenden Element. Wo Instinkte das Überleben retten, ist *Po* wichtiger Gradmesser der sieben Emotionen (Angst, Trauer, Ärger, Zweifel, Depression, Gier, Verhaftetsein), doch wenn *Po* z. B. bei Lungen-*Yin*-Leere schwach ist, werden diese Emotionen zu schwächenden Faktoren.

Mögliche Störungsmuster

- Blut-Hitze aufgrund von Leber-*Qi*-Stagnation
- periodisch aufsteigendes Leber-*Yang*
- Lungen-*Qi*-Leere
- Nieren-*Yang*-Leere
- Wind-Hitze dringt in die Leitbahnen ein
- Milz-*Qi*-Mangel

Diese Syndrombilder liegen meist als Mischbilder vor. Bei Joana sind die ersten vier davon vorherrschend und werden deshalb anschließend weiter ausgeführt.

Blut-Hitze aufgrund von Leber-*Qi*-Stagnation

Die Ursache von *Qi*-Stagnation, dem Zustand mangelnden Fließens der Lebensenergie *Qi*, kann in einer Unausgewogenheit, in einem „Aus-der-Balance-geraten-sein" liegen. Sowohl Arbeitsübermaß oder Trägheit als auch zu viel oder zu wenig gesunderhaltende Ernährung, aber auch emotionales Ungleichgewicht, sind dafür ausschlaggebend. Äußere klimatische Einflüsse, die einen *Qi*-Verbrauch hervorrufen und das Abwehr-*Qi* schwächen, z. B. Wind-Kälte, können dazu führen, dass zu wenig *Qi* vorhanden ist und es deshalb in der Leitbahn stagniert. Es kommt zu einer *Qi*-Fülle an einer bestimmten Stelle der Leitbahn oder in einem Organsystem. Diese verursacht dort Stagnation, z. B. mit Schmerzen, Hitzegefühl, Entzündung und Schwellungen, die ursprünglich jedoch von einem *Qi*-Mangel herrühren kann. Auch eine Blut-Stagnation, die noch durch Feuchtigkeit- und Schleimansammlung in der Haut durch einen Milz-*Qi*-Mangel verstärkt wird, kann hier eine Rolle spielen.

Typisch für stagnierendes *Qi* ist die Wechselhaftigkeit der Symptome, wie es auch bei Neurodermitis z. B. beim Juckreiz oder bei einem Ekzemschub „aus heiterem Himmel" zu beobachten ist. Eine Stagnation bedeutet auch „Enge", die einen Hitzestau erzeugt, der sich entladen muss. Das ge-

schieht beim Neurodermitispatienten über die Haut. Nimmt man das Bild des Elements Holz, so ist die plötzlich auftretende Hauteffloreszenz das Windzeichen („wie angeflogen"), das bei intakter Leber-Energie wie der Wind in der Baumkrone nur eine kurze Störung verursacht und das Leber-*Qi* lässt den Baum, der sich wieder gerade stellt, zur Ruhe kommen. Wird der Wind aber „gebunden", z. B. durch Feuchtigkeit (Milz-*Qi*-Mangel), dann wird der normale *Qi*-Fluss gestört. Dies hat auf alle anderen Wandlungsphasen Auswirkungen, denn die Leber ist für den harmonischen *Qi*-Fluss im Körper verantwortlich.

Aufgrund des chronischen Verlaufs der Erkrankung kann die Stagnation auch Zeichen einer emotionalen Dysbalance sein, da die Leber-Energie den Fluss der Gefühle reguliert.

Wenn aufgrund der Leber-*Qi*-Stagnation das Blut nicht bewegt werden kann, treten durch die Blut-Stase und -Hitze starke Schmerzen oder Juckreizattacken auf. Blut-Stase äußert sich im Gegensatz zur reinen *Qi*-Stagnation in ihrem auf einen Ort konzentrierten Schmerz und fixierten Schwellungen. Wenn sich Blut zu lange aufstaut, kommt es dammbruchartig zum Überlaufen, was sich in violettroter Farbe der Oberhaut und Zunge sowie klumpiger Monatsblutung oder anderer Blutungen manifestiert.

Bei Joana finden sich infolge des geschilderten Syndrombildes neben ihrer im Vordergrund stehenden Hauterkrankung auch rezidivierende starke Schmerzen, Juckreiz und Dysmenorrhöe sowie Wutausbrüche.

Für die Praxis

Liegt eine Leber-*Qi*-Stagnation der Neurodermitis zugrunde, so können aufgrund dieses Syndrommusters auch folgende weitere Krankheitssymptome bei einem Patienten auftreten, nach denen in der Anamnese gefragt werden sollte: Zephalgien, Sehnen- und Gelenkschmerzen, Neigung zu Herpes-Infektionen, Urtikaria, Augenerkrankungen, Affektionen der Fuß- und Fingernägel, kalte Hände und Füße in der Peripherie, Übelkeit, Aufstoßen und Seufzen.

Bei Hitze sind Durst, trockener Mund, rotes Gesicht, Rastlosigkeit, Unruhe, Ängstlichkeit, Hitzegefühl, dunkler Harn, Obstipation, Schwindel und Petechien weitere mögliche typische Symptome.

Periodisch aufsteigendes Leber-*Yang*

Beschäftigt man sich mit den Dysbalancen im Leber-*Qi*-Fluss, so sind die emotionalen Ausbrüche bei Joana oft Zeichen für und Folge von Hitze im Leber-Energiesystem. Hitze führt zwangsläufig zum Verbrauch von *Yin*, das als kühlendes Prinzip bei anhaltender pathologischer Hitze nicht mehr die Balance schaffen kann. Neurodermitis, die typischerweise durch ihre Barrierestörung der Oberhaut zu einem Wasserverlust nach außen führt, stellt einen Zustand von *Yin*-Mangel her, der zu einem Spannungsgefühl in der Haut führt. Unabhängig von weiteren inneren Spannungsfaktoren kommt es schon allein aufgrund dieser unangenehmen Hautempfindung zu Juckreiz und innerlichem Unwohlsein („Sich in seiner Haut nicht wohlfühlen"). Der Juckreiz-Kratz-Teufelskreis mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins führt bei Hitze in der Leber-Leitbahn zu Wut und Verzweiflung über den Lauf der Dinge, über die Krankheitsschübe und nicht zuletzt über die mangelnde Attraktivität nach außen. Der mangelnde harmonische Fluss der Gefühle, der „erregte Geist", ist typisch für das aufsteigende Leber-*Yang*.

Das hier beschriebene Muster ist ein verwobenes Netz, dessen Ursprung eines der genannten Symptome wie hitzige Haut, emotionales Ungleichgewicht oder Wasserverlust sein kann. Es können aber auch alle gleichzeitig wirken und sich gegenseitig verstärken. Das wird in dem Bild des Teufelskreises von „Juckreiz → Kratzen → Hautverletzung → erhöhte Hautempfindlichkeit → erhöhte emotionale Empfindlichkeit" deutlich.

Das aufsteigende *Yang* bewirkt auch Hitze im Herz-Energie-System. *Shen*, die mentale Komponente des *Qi*, kann im Herzen keine Ruhe finden, woraus nachts Juckreiz und Schlafstörung und innere Unruhe resultieren.

Eine weitere mögliche Störung bei aufsteigendem Leber-*Yang*, das sowohl als Folge der Leber-*Qi*-Stagnation als auch parallel dazu auftreten kann, ist plötzliche Hitze im oberen Körper. Aufgrund von übermäßigem Feuer oder Leere-Feuer (*Yin*-Mangel) können Symptome wie trockene Augen, heiße Körperregionen, Kopfschmerzen, Schwindel, meist Drehschwindel, Ärger oder Depression (das „Cholerische" mündet in das „Melancholische") sowie eine raumeinnehmende Wesensart auftreten.

Lungen-*Qi*-Leere

Das Lungen-*Qi* kontrolliert das Abwehr-*Qi* und beeinflusst die Funktion der Hautporen. Eine Schädigung tritt in der Regel durch äußere Faktoren wie Wind-Kälte (Herbstbronchitis) oder Wind-Hitze (Sommergrippe) auf, da über die Atemwege ein leichter Zugang ins Innere ermöglicht wird.

Es gibt jedoch auch innere Einflussfaktoren, die das Lungen-*Qi* schwächen, wie z. B. Trauer, Hitze im Oberen Erwärmer, Milz-*Qi*-Mangel, eine Fehlfunktion der Haut wie die genetisch bedingte Einschränkung der Wasserbindung der Epidermis, oder gestörtes Abwehr-*Qi* durch körperliche oder psychische Überforderung, was zum Angriff auf das Lungen-*Qi* führt.

Bei Joana ist zu beobachten, dass sie jede Stimmungsänderung der Umgebung wahrnimmt, ohne innere Distanz schaffen zu können. Sie ist genau wie ihre Haut „durchlässig" für Emotionen. Zuhause ist sie erschöpft und ruht sich viel aus. Wenn sie zu viel aufgenommen hat, entlädt sich diese Fülle in körperlichen Auseinandersetzungen mit Nahestehenden, die von der Patientin selbst ausgehen. Sie gibt selbst an, manchmal überschießend aggressiv zu reagieren.

Für die Praxis

Weitere mögliche Störungen bei Lungen-*Qi*-Leere sind Atemwegserkrankungen als akute Manifestation oder chronische Bronchitis und Asthma sowie Heuschnupfen.

Es finden sich außerdem allgemeine Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Kurzatmigkeit, Abneigung gegen Reden und Bewegung, eine leise Stimme, spontanes Schwitzen und ein Mangel an Abgrenzungsfähigkeit. Lungen-*Qi*-Leere steht im Zusammenhang mit Leber-*Qi*-Stagnation, da ausgeglichenes Lungen-*Qi* durch rhythmisches Wirken (Atmungs-Energie) das Leber-*Qi* entspannen kann.

Letzteres Symptom ist bei Joana besonders gut sichtbar.

Nieren-*Yang*-Leere

Lendenwirbelsäule-Beschwerden und Kältesymptome in diesem Bereich weisen auf einen Nieren-*Yang*-Mangel hin. Das *Yang* wärmt den Körper nicht ausreichend und das *Qi* fließt nicht. Durch diesen Mangel wird auch die Milz nicht genährt und es kommt zu einem Milz-*Yang*-Mangel. Flüssigkeiten im Hautbereich sammeln sich an. Die Haut zeigt dann ein ödematöses und teigiges Aussehen.

Bei Joana ist die Ursache der Nieren-*Yang*-Leere in der langen chronischen Erkrankung seit der Kleinkinderzeit zu sehen. Zusätzlich beeinflussen bei ihr Zukunftsängste den Nieren-*Qi*-Fluss negativ. Hier schließt sich der Kreis: Wenn sich Flüssigkeitsbewegungen nicht harmonisch gestalten, so wird im Sinne der Mutter-Kind-Regel im Kreislauf der Wandlungsphasen auch der Leber-*Qi*-Fluss zum Stagnieren kommen, da die Nieren-Energie („Mutter") die Leber-Energie („Kind") nicht ausreichend nähren kann.

Für die Praxis

Weitere mögliche Störungen bei Nieren-*Yang*-Leere sind Probleme des Haarwachstums, Ohrerkrankungen, Störungen der Sexualität oder Ödembildung.

Abhängig davon, welche der Wandlungsphasen besonders betroffen sind – bei Jugendlichen oft auch kurzfristig wechselnd – kann man die Hauterscheinungen und die Krankheitssymptome auf die *Yin*-Substanz Blut beziehen und nach folgender Kategorisierung beschreiben:

- Blut-Hitze → plötzlicher Schub, eher generalisiert
- Blut-Mangel → eher chronischer Verlauf, lichenifizierte, trockene Haut
- Folge des Blutmangels → fehlende Kühlung, fehlende Substanz für das Abwehr-*Qi* auf Hautebene → Entstehung von Feuchte-Hitze → Superinfektion, gelblich riechende Sekrete an typischen Stellen

Die folgenden zwei Störungsmuster sind bei Joana ebenfalls sichtbar, stehen aber während der Akupunktursitzungen seltener im Vordergrund.

Wind-Hitze dringt in die Leitbahnen ein

- Schübe von akuter Rötung der Haut mit Papeln, Pusteln, Juckreiz, Quaddeln (siehe Kap. 19.3, Urtikaria): Die Hauteffloreszenzen können schnell ihre Lokalisation wechseln, außerdem finden sich starke wechselnde Schmerzen in Gelenken und Muskeln.

Milz-*Qi*-Mangel

- Müdigkeit, schwache Stimme, weiche Stühle, leichte Atemnot, Ödembildung und Feuchtig-

keitsansammlung sind hier die vorherrschenden Symptome.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Joana zeigt im Jugendalter typische Neurodermitis-Symptome mit massivem Juckreiz und erythematös-papeligem Hautekzem, Trockenheit, Kratzspuren und Krusten. Sie leidet unter Schlaflosigkeit und – wie sie selbst beschreibt – aggressivem Kratzverhalten.

Nahrungsmittelallergien spielen keine Rolle. Aerogene Allergene wie Gräserpollen sowie Tierhaare und Schimmelpilze waren im Prick-Test negativ, auf Hausstaubmilben wurde sie positiv getestet. Kontaktstoffe im Epikutantest der Standardreihe waren unauffällig.

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Neurodermitis-Beginn: meist in Säuglings- und Kleinkinderzeit (70 % Erkrankungen bis zum zweiten, nur 2 % nach dem 20. Lebensjahr) Triggerfaktoren: sehr individuell und multifaktoriell (z. B. jahreszeitlich klimatische Einflüsse, psychische und soziale Faktoren haben größere Rolle vor Nahrungsmittelallergien und anderen Unverträglichkeiten). Besonders schwerwiegender Verlauf bei Neurodermitis in der Familie, wenn IgE-Gehalt im Serum hoch ist und wenn Erkrankung sehr früh schon sehr stark ausgeprägt ist.	→ entspricht der Wandlungsphase Holz → äußere und innere pathogene Faktoren → genetische Belastung → Nieren-Schwäche
Verbesserung der Symptome bei 77 % der Erkrankten bis zum 7. Lebensjahr. Prognose günstig. 43 % bekommen später Asthma.	→ unreife Organsysteme, besonders Milz und Lunge, reifen bis zum Alter von 6 Jahren allmählich aus → Lunge und Haut gehören einem Funktionskreis an
Weitere Risikofaktoren : Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft, Halten von Meerschweinchen oder Gasheizung mit direkter Rohrverbindung zur Wand.	→ schwächt *Yuan-Qi* bzw. Essenz →verunreinigt das reine *Qi* der Luft
Schutzfaktoren: bisher in Studien nicht klar definiert. 4–6-monatiges Stillen scheint vorteilhaft für die Allergieentwicklung zu sein.	→ Stärkung des Milz-*Qi*
Majorkritereien [nach 4]: Juckreiz, Trockenheit und Rötung der Haut, chronisch rezidivierender Verlauf und positive Atopiegeschichte.	→ z. B. Blut-Mangel, Blut-Hitze, Wind-Hitze → *Wei-Qi*-Mangel
Minorkriterien: z. B. Gesichtsblässe, dunkle Augenränder und doppelte Unterlidfalte, aktuelle Symptomeinteilungen [nach 6]	→ *Qi*-Mangel → schwache Niere

Memo westliche Medizin (Fortsetzung)

Westliche Diagnose	**Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin**
Je nach Alter unterschiedliche Morphen:	
Säuglingsalter: exsudativ-erythematöses Hautbild, v. a. an Wangen und Schläfenpartie sowie perioral und auf Kopfhaut, papelig-erythematös an Streckseiten der Extremitäten und Stamm.	→ Feuchte-Hitze, auch Schleim → Blut-Stagnation mit Hitze, Leber-*Qi*-Stagnation
Kleinkind-/Grundschulalter: Beugeekzeme an Knien und Ellenbeugen sowie Hand- und Fußgelenken, Nacken und Augenlidern, hier oft lichenifizierte verdickte erythematöse Stellen mit tiefen Exkoriationen und extremer Trockenheit.	→ Blut-Mangel, Herz-*Yin*- und Nieren-*Yin*-Mangel → Trockenheit
Jugendalter: oft Prädilektionsstellen im Gesicht, Nacken und Brustbereich sowie Beugeekzeme mit chronischen Erscheinungen wie Lichenifikation, Prurigoknoten an Armen und Beinen, Cheilitis sicca, oft ausgeprägte Sebostase oder Mischbild im Gesicht mit Akne vulgaris.	→ *Qi*-Mangel im Oberen Erwärmer → z. B. Leber-Blut-Mangel, Lungen-*Yin*-Mangel
Therapie basiert auf drei Säulen: Vermeidung bzw. Reduzierung auslösender Faktoren, antiinflammatorische und pflegende Externa an den Schweregrad adaptiert, verhaltenstherapeutische Intervention bei Juckreiz, Kratzen und Schlafstörung.	→ pathogene Faktoren beseitigen, *Wei-Qi* stärken → Hitze kühlen → Geist beruhigen

Diagnostische Einordnung

Das Krankheitsbild Joanas entspricht einer Blut-Hitze aufgrund von Leber-*Qi*-Stagnation, periodisch auftretendem aufsteigendem Leber-*Yang*, Lungen-*Qi*- und Nieren-*Yang*-Leere.

Joana überfordert sich durch den Wunsch, eine „perfekte Haut" zu haben, selbst. Die Mutter selbst hat – den Wünschen der eigenen Mutter entsprechend – diese Rolle, nach dem „immer Besten" zu streben, frühzeitig vorgelebt (Therapeutenwechsel, multiple Therapieansätze ohne Koordination und gemeinsamer Zielstellung). Zwischen den Schüben hat Joana diese „perfekte Haut" schon erlebt. Tritt ein erneuter Schub auf, wird sie zornig und hitzig, was zu einer Leber-*Qi*-Stagnation führt. Das plötzlich auftretende Phänomen des Ekzemschubs, sein unberechenbares Auftreten mit der Symptomatik im Halsbereich mit starker Rötung, Schuppung und Lichenifikation, sowie der Unruhe und der Stimmungsschwankungen sind dafür typische Zeichen.

Da die Haut aufgrund ihrer genetisch bedingten Überempfindlichkeit, Barrierestörung und Fehlfunktion in der Oberflächenfettbildung Hitze durch Schwitzen nicht ableiten kann, wird das Lungen-*Qi* angegriffen und die Hitze bleibt im Oberen Erwärmer stecken. Zukunftsängste tragen außerdem zu einer Nieren-*Yang*-Leere bei.

Das aufsteigende Leber-*Yang* (typische Zeichen sind hier der mangelnde harmonische Fluss der Gefühle mit aggressivem Verhalten zuhause und behütendem, stark mitfühlendem Verhalten außerhalb der häuslichen Umgebung) führt zu Hitze-Bildung im Herzen mit Unruhe, daraus resultierender nächtlicher Juckreiz, Schlaflosigkeit sowie Schwitzen. Bei Joana stehen die Leber-*Qi*-Stagnation und die Lungen-*Qi*-Leere im Vordergrund.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Blut-Hitze aufgrund von Leber-*Qi*-Stagnation, periodisch aufsteigendes Leber-*Yang*, Lungen-*Qi*- und Nieren-*Yang*-Leere.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur (15 Sitzungen)

Die drei Basispunkte waren:
- Bl 18: bei Leber-Disharmonien, Wutanfällen
- Bl 40 (Kortisonpunkt): Kühlen von unterdrückter Leber-Hitze
- Ni 7 (Metallpunkt als Bezug zum Lungen-*Qi*): Entgiftung, Gefühlsstagnationen lockern

Bei jeder Akupunktur wurden weitere 3–5 Punkte, abhängig vom aktuellen Beschwerdebild bzw. Befindlichkeit genadelt.

Bewegen des Leber-*Qi* und Kühlen von Blut-Hitze und unterdrückter Leber-Hitze

- Mi 6
- Mi 10
- Le 3
- Gb 20

Stärkung des Lungen-*Qi*

- Ma 36
- KG 12
- Bl 13
- Bl 21
- Bl 22

Beruhigen des Herzens und des Geistes (*Shen*)

- LG 14
- Dü 3: Urteilskraft
- LG 20

Wärmen des Nieren-*Yang*

- Ni 3: Essenz

Ohrpunkte:
- Point Jerôme (psychotroper Punkt bei Schlafstörung, muskelentspannend)
- Parotispunkt (Juckreiz)

Bei Joana wurden diese Punkte in 15 Sitzungen während sechs Wochen akupunktiert. Danach gab sie an, besser schlafen zu können; der Juckreiz ist von 7 auf 3 auf der SCORAD-Skala zurückgegangen.

Phytotherapie

Die folgende Rezeptur ist ein Beispiel für eine Anfangsverschreibung, die Blut-Hitze kühlt sowie Blut reguliert und nährt. Bei dieser Patientin mit ausgeprägter Leber-*Qi*-Stagnation und einem langjährigen Krankheitsverlauf ist es zusätzlich notwendig, auch den Leber-*Qi*-Fluss zu regulieren und die Milz als Basis des Bluts und *Qi* zu kräftigen.

Jiao Wei Xiao Yao San (Erweitertes Pulver der heiteren Gelassenheit, modifiziert nach [1: 163])	
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	reguliert den Leber-*Qi*-Fluss
Angelicae sinensis rad. (*Dang Gui*)	nährt und bewegt Blut
Rehmanniae viride rad. (*Sheng Di Huang*) [2]	klärt Hitze und kühlt Blut, kühlt Herz-Feuer, nährt *Yin*, Blut und Flüssigkeiten
Paeoniae rubrae rad. (*Chi Shao Yao*)	klärt Hitze, kühlt und bewegt Blut, klärt Leber-Feuer
Astragali membranacei rad. (*Huang Qi*)	stärkt die Milz, tonisiert Lungen-*Qi* und *Wei-Qi*
Gardeniae jasminoidis fr. (*Zhi Zhi*)	klärt Hitze, kühlt Blut, erleichtert innere Unruhe
Moutan cort. rad. (*Mu Dan Pi*)	klärt Hitze, kühlt Blut, Leber-*Yang* beruhigend
Menthae herb. (*Bo He*)	zerstreut Wind-Hitze, erleichtert den Leber-*Qi*-Fluss
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	stützt die Mitte, puffernd

Ernährung

Dazu wurden Joana nur wenige Tipps gegeben, da sie keine weiteren therapeutischen Einschränkungen neben den durch die Erkrankung resultierenden Beschneidungen in der Lebensführung hinnehmen wollte.

Es wurde ihr zum Trinken von täglich zwei Tassen Maisbarttee zur Hitze-/Kälte-Regulierung geraten. Maisbarttee wirkt außerdem entschleimend, um nässende Ekzeme und Entzündungsflüssigkeit in der Haut zu behandeln.

Lebensführung

Die als positiv empfundenen Kratzalternativen, wie z. B. eine Massage mit Basiscreme, Klopfen der juckenden Haut sowie Drücken dieser Stellen mit Kältebeuteln („Kühlpacks“) oder glatten Steinen, wurden von Joana trainiert und auch zuhause weiter durchgeführt. Ihre Freundin wurde in der Hautpflege geschult, damit sie an Wochenenden auch außerhalb ihres Zuhauses Freizeitaktivitäten nachgehen konnte.

Das Mädchen war daneben bereit, auch auf der bereits beschriebenen Konfliktebene der Familie

etwas für sich zu tun. Deshalb wurde eine psychologische Begleitung zuhause in die Wege geleitet.

Memo Chinesische Medizin
Die verschiedenen Mosaiksteine des pathologischen Musters, wenn auch nicht immer gleichberechtigt, sollten als wichtige Bestandteile nebeneinander stehen bleiben, um therapeutisch Einfluss nehmen zu können.
Die Erfahrung mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen lehrt, dass man oft – wie auch in anderen Werken über Chinesische Medizin beschrieben – nicht „das" Muster beim Patienten findet. Der Patient zeigt Symptome, die nicht ins Muster passen.
Der Patient „gehorcht" nicht dem Muster, sondern das Muster ist ein sich im Fluss befindliches Bild von Symptomen.

19.3 Urtikaria, Juckreiz

19.3.1 Fallbeispiel Malika

Die Schwangerschaft mit Malika beschreibt ihre Mutter als „normal"; die Spontangeburt verlief ohne Komplikationen. Beide Eltern sind gesund, das jüngste Geschwister leidet aber unter Neurodermitis und die ältere Schwester unter Pollinosis. In der Säuglingszeit zeigte sich bei Malika Milchschorf.

Bei trockener Wärme, Schwitzen, Pollenflug und bei „seelischer Aufregung" sowie beim Tragen synthetischer Kleidung treten bei der jetzt 13-jährigen Patientin starker Juckreiz und Augenschwellung auf. Diese breitet sich dann als urtikarielles Geschehen über das gesamte Gesicht mit Wangen- und Lippenschwellung teilweise asymmetrisch mit Quaddeln an den Wangen und Schläfen aus.

Die Augenschwellungen sind häufig auch beim Aufstehen vorhanden. Im Prick-Test findet sich eine Hausstaub-, Gräser- und Getreidesensibilisierung; im Epikutantest der Deutschen Reihe sind positive Reaktionen auf Quecksilber-Amidochlorid und Kobaltchlorid festgestellt worden. Durch die urtikariellen Schwellungen und den Juckreiz ist die Patientin oft in der Schule unkonzentriert. Die Beschwerden sind ganzjährig vorhanden und treten 7- bis 10-mal pro Monat auf. Augenschwellungen und -tränen sind seit drei Jahren gehäuft im Frühjahr zu beobachten; ansonsten ganzjährig etwa 7- bis 10-mal pro Monat.

Mit neun Jahren machte ein Sportunfall während eines Fußballtrainings eine stationäre Behandlung von Malika erforderlich, da sie sich durch den Zusammenprall mit dem Gegenspieler eine schwere Gehirnerschütterung zuzog. Eine Unaufmerksamkeit – sie stolperte über den Bordstein – führte zu einem erneuten Unfall mit einer Platzwunde am Auge. Mit zwei Jahren wurde das Mädchen wegen Leistenhernien beiderseits operiert.

Mit zwölf Jahren trat die erste Regelblutung bei der Patientin auf. Sie nimmt wegen starker Regelschmerzen bei jeder Menstruation für drei Tage krampflösende Medikamente. Seit dem elften Lebensjahr hat Malika Übergewicht, zum Sattmachen nimmt die Patientin v. a. Süßigkeiten zu sich. Sie isst tagsüber aus Angst vor dem Dickwerden keine regelmäßigen Mahlzeiten, abends dann übermäßig viel, weil der Hunger dann zu stark wird. Das Mädchen lehnt prinzipiell die von den Eltern gereichten Obst- und Gemüsemahlzeiten ab.

Zunehmend ist sie traurig über ihr Aussehen und die plötzlich auftretende Urtikaria im Gesicht, die sich bis zum Hals- und Brustbereich ausbreitet. In der Schule ist sie fleißig und erledigt zusätzliche Aufgaben.

Für die Praxis
Zunge: tiefroter Rand und rote Spitze, insgesamt breite Zunge mit dünnem weißlichem Belag, feuchter Belag, gut abzuwischen und etwas zittrig beim Herausstrecken.
Puls: Milzareal schlüpfrig, Lungenareal kräftig, Herzareal oberflächlich, ansonsten keine Besonderheiten getastet.

Abbildung 19.3 zeigt dazu eine Darstellung des Syndroms nach Chinesischer Medizin.

Mögliche Störungsmuster

- Wind-Hitze im Oberen Erwärmer
- Feuchte-Hitze sammelt sich in der Milz

Wind-Hitze im Oberen Erwärmer

Charakteristisch für dieses Syndrombild ist das akute Auftreten juckender Hauteffloreszenzen wie Quaddeln und Papeln der Oberhaut. Die Zunge ist zunächst unauffällig, später beim chronischen Verlauf wird sie Zeichen eines Fülle-Musters entwickeln. Die Zunge ist dann rot bis dunkelrot.

Typisch für Wind-Symptomatik ist der schnelle Wechsel der Ausprägung, einmal nur Hautrötung

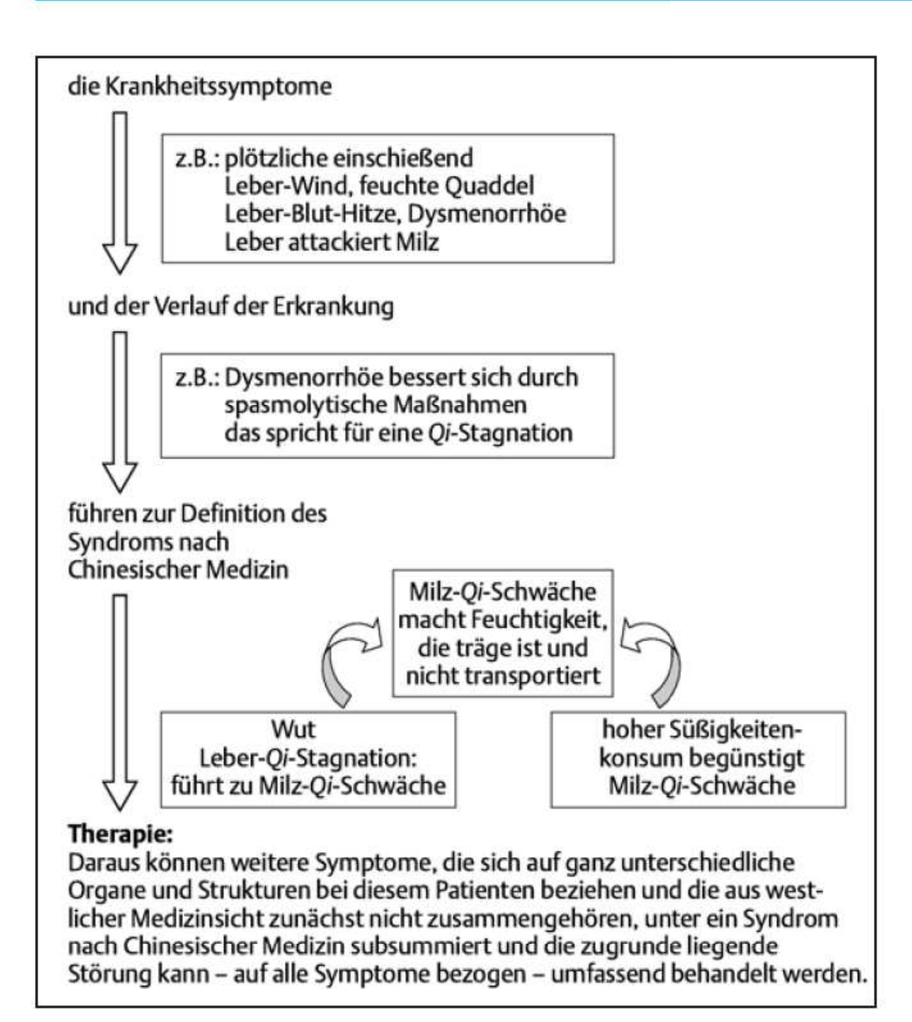


Abb. 19.3 Darstellung des Syndroms nach Chinesischer Medizin.

mit stecknadelkopfgroßen Erhebungen, einmal nur Papeln, dann v. a. Quaddeln und manchmal eitrige Effloreszenzen.

Die Symptome erscheinen rasch hintereinander, der Patient weiß „schon bei dem ersten Symptom, welches Symptom als nächstes und nächstes folgt". Wind kombiniert sich meist schnell mit anderen Wirkfaktoren wie Hitze oder Feuchtigkeit.

Malika zeigt verstärkt im Frühjahr, aber auch zu anderen Zeitpunkten, Schübe von Urtikaria wie oben beschrieben. Die typische Sprunghaftigkeit der Wind-Hitze-Symptomatik wird bei ihr einerseits in der wechselnden Lokalisation deutlich, andererseits auch in der wechselnden Morphe und dem Ausprägungsgrad. Ebenfalls charakteristisch ist die Lokalisation bis zum Hals- und Brustbereich mit rechtsseitiger Betonung. Hier zeigt sich ein Hinweis auf die *Shao-Yang*-Leitbahn (3E-, Gb-Punkte).

Für die Praxis

Andere mögliche und anamnestisch zu bedenkende schnell „angeflogene" Wind-Erkrankungen sind Rheuma, Koliken, Verspannungssyndrome der Wirbelsäule, Herpes simplex, periorales Allergiesyndrom mit Schwellungen im Mund-Rachenbereich oder Konjunktivitis.

Feuchte-Hitze sammelt sich in der Milz

Eine Ursache kann ein Milz-*Qi*-Mangel ausgehend von einem Nieren-*Yin*-Mangel sein. Hitze staut sich, wird nicht gekühlt und bewegt und erzeugt eine Ansammlung von Nässe. Dauert die Nässe zu lange an, kommt es zur Stagnation. Die Nässe hindert das klare *Yang* am Aufsteigen zum Kopf.

Der äußere Einfluss der eindringenden Nässe, z. B. kalte Nässe über durchnässte Kleidung oder feuchte Wohnverhältnisse, schwächt die Milz, die in ihrer Transformationsfähigkeit überfordert wird. Es tritt ein Milz-*Yang*-Mangel ein, Feuchtigkeit und Nässe stagnieren. Bei der Stagnation kann wie in einem Teufelskreis erneut Hitze entstehen, die sich in einem Punkt konzentriert. Diese Stagnation kann im Leitbahn-Verlauf als Schmerz oder als kurzer hitziger Hautausschlag manifest werden sowie Blutungsstörungen wie Dysmenorrhöe erzeugen.

Die Milz als Quelle des Bluts kann in dieser Funktion geschwächt werden, wenn nicht ausreichend

harmonische Nahrung oder unregelmäßige Mahlzeiten zur Gewohnheit werden. Das Nahrungs-*Qi*, das der Milz zur Verfügung gestellt wird, reicht dann für die gesunde Blutbildung nicht aus. Diese Schwächung des Blutes führt auch dazu, dass das Blut nicht in den Gefäßen gehalten wird. Die Feuchtigkeit hindert die Milz daran, die Leitbahnen ausreichend mit *Qi* und Blut zu versorgen.

Der Juckreiz bei Malika ist Ausdruck einer Feuchtigkeitsansammlung und Leber-Blut-Hitze. Die Leber als das Blut- und *Qi*-bewegende Organ kann bei mangelnder Substanz (Blut) auch keine ausreichende Bewegung gewährleisten, so dass durch die Stagnation wieder Hitze auftritt.

Wenn der *Qi*-Fluss auf Milz-Ebene stagniert, sind alle anderen *Qi*-Flüsse ebenfalls gestört, z. B. kann der mangelnde *Qi*-Fluss der Milz ebenfalls dazu führen, dass das Lungen-*Qi* (Mutter-Kind-Regel) nicht genährt wird. Das Abwehr-*Qi* der Haut ist dadurch geschwächt und außerdem wird die Kontrollfunktion der Lunge auf die Leber gestört.

Das Leber-*Yang* kann somit unruhig oder eingezwängt sein sowie aufsteigen. Wenn das Leber-*Qi* nicht fließt, leidet der Mensch an Spannungsgefühlen in Gelenken und Kopf (Migräne), ein ständiger Wechsel von Lustlosigkeit, depressiver und missmutiger Stimmung bis zur aggressiven Geste sind typische Leber-Zeichen. Diese Stimmungszustände können Juckreiz erzeugen, weil sich der Mensch in seiner Haut „gefangen" fühlt, nicht aus seiner Haut „heraus" kann und noch zorniger darüber wird.

Bei einem *Qi*-Mangel ist meist ein *Yang*-Mangel begleitend vorhanden, denn *Qi* ist ein Teil des *Yang*. Die „relative" Kältesymptomatik führt zur *Qi*-Stagnation, wenn zuwenig *Qi* für eine Bewegung vorhanden ist. Staut sich etwas auf, entsteht wiederum lokale Hitze. Wenn also das Milz-*Qi* geschwächt ist, kann es diese Stagnation nicht aufheben, Bluthitze entsteht in der Leber.

Bei Malika spricht für den Milz-*Qi*-Mangel mit *Qi*-Stagnation in der Leber-Leitbahn ihre Dysmenorrhöe mit klumpigem Blut. Feuchtigkeit-Nässe hat zu einer Stagnation und Blut-Stase geführt, die medikamentös mit spasmolytischen Mitteln behandelt wird.

Der emotionale *Qi*-Fluss ist durch die Leber-*Qi*-Stagnation und Milz-Schwäche behindert. Malika fühlt sich abgeschlagen, manchmal depressiv verstimmt, dann auch aggressiv ihren Eltern gegenüber, denen sie bedingt durch unregelmäßige Essenszeiten die Schuld an ihrem Übergewicht gibt. Die Angebote der Eltern in Form von vermehrten Obst- und Gemüseportionen zu den Hauptmahlzeiten lehnt sie zornig ab, wodurch ihre Ernährung mit viel Süßigkeiten v. a. am späten Abend zu einer weiteren Milz-*Qi*-Schwäche führt. Wegen der Überlastung der Milz-Funktion (Transformation) entsteht Nachtschweiß, der sich über die Hautporen als Hitze entlädt und die schon geschwächte Lungen-Abwehr-*Qi*-Energie negativ bindet.

Daneben kann aufgrund der Unfälle und der dadurch als Kleinkind erlebten Ängste eine zusätzliche Nieren-*Yin*-Schwäche aufgetreten sein, wodurch auch das *Yang* der Leber zu wenig kühlenden Ausgleich und das Milz-*Qi* zu wenig Substanz erhalten.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

„Aus tiefenpsychologischer Sicht findet man bei der Urtikaria nicht selten psychisch nicht verarbeitete Wutaffekte, die im analytischen Setting verdeutlicht werden." [5]

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Urtikaria: ödematöse, weniger als 24 Stunden andauernde Schwellung der Haut oder Schleimhaut, meist von Rötung und Juckreiz begleitet.	→ äußerer oder innerer Wind
Besteht sie länger, entwickeln sich im Weiteren neue Herde, die alten Herde gehen zurück.	→ Blut-Hitze
Es kommt zur Ausschüttung von Histamin und anderen Entzündungsmediatoren aus den Mastzellen. Ursachen dafür können allergisch und pseudoallergisch, infektiös und nicht infektiös sein.	→ Lungen-*Yin*-Leere → *Yuan-Qi* → äußere und innere Faktoren

Memo westliche Medizin (Fortsetzung)

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Trägt die Mastzelle schon spezifische IgE-Antikörper, und werden diese mittels eines Allergens verbunden, so kommt es zur Mediatorfreisetzung mit anschließender Ödembildung, Gefäßerweiterung und Austritt anderer Entzündungszellen aus der Blutbahn und der Lymphe in die Haut.	→ Feuchte-Hitze → äußere und innere Faktoren → *Wei-Qi*-Schwäche/äußerer Faktor
Andere Faktoren, die die Ausschüttung solcher Mediatoren bewirken: endogene (Neuropeptide) und exogene Substanzen.	
Chemische und physikalische Faktoren führen zur urtikariellen Hautreaktion.	
Andere Trigger: z. B. Nahrungsmittel, Medikamente, Komplementfaktoren, Morphinderivate.	
Reaktion kann in einigen Fällen durch Antihistaminika kupiert oder abgemildert werden, da Histamin eine wichtige Rolle bei der Urtikaria zukommt, im Gegensatz zur Neurodermitis, wo andere Mediatoren, z. B. IL 4, IL 5 und die CD+4-T-Zelle eine Rolle in der entzündlichen Hautreaktion spielen.	
Ca. 15 % der Gesamtbevölkerung erkrankt einmal im Leben an einer Urtikaria. In wenigen Fällen kommt es zu einer chronischen Verlaufsform (wenn Beschwerden länger als 6 Wochen).	
Im Bereich der Schleimhäute oder bei generalisiertem Befall können durch die Gefäßerweiterung und Schwellung ein Blutdruckabfall und eine angsteinflößende lebensbedrohliche Situation entstehen.	
Diagnostik: Führen eines Symptom- und Ernährungstagebuchs mit Identifizierung/ Wahrnehmung von möglichen Triggerfaktoren, z. B. physikalische Reize wie Hitze, Kälte, Sonnenlicht oder Druck. Daneben auch chemische Stoffe durch Textilien oder Kosmetika, Schweiß und Kontaktstoffe als chemische Auslöser (Schwitztest, Provokationstest).	→ Hitze/Kälte
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten werden mit Ernährungsprotokoll erschlossen, Darmkeime mittels Stuhl- und Blutuntersuchung, z. B. Enterokokken und Helicobacter pylori.	→ Milz-*Qi*-Schwäche
Chronische Urtikaria bleibt meist ungeklärt.	
Ihre Prognose ist schlecht, wenn kein Ansprechen auf H1-Rezeptorantagonisten zu beobachten ist. Therapieversuche: mit Kortison, Azathioprin, Methotrexat, Hydroxychloroquine, trizyklische Antidepressiva, Cyclosporin, Montelukast, Dapsone und Nifedipin beschrieben.	→ Hitze absenken
Ohne nachhaltigen Erfolg und wegen erheblicher Nebenwirkungen nicht als Dauertherapien geeignet.	
Krankheit oft ein Konversionssyndrom, es lohnt sich, nach auslösenden Lebensereignissen zu fragen. Sie gilt tiefenpsychologisch eher als vorbewusste Erkrankung, bei der nur selten eine psychosomatische Grundstörung gefunden wird.	→ Leber-*Qi*-Stagnation
Sonderform: Quincke-Ödem (Angioödem), bei dem es zu lebensbedrohlichen anaphylaktischen Reaktionen kommt; Gesichtsschwellung und Schwellung der Schleimhäute und des Bindegewebes sowie Schwellung der Atemwege (Rachen/Kehlkopf) sind typisch, meist medikamenteninduziert (z. B. ACE-Hemmer).	
Ein C 1-Esterase-Inhibitor-Mangel muss ausgeschlossen werden: es ist bekannt, dass das Ödem durch Anstrengung ausgelöst wird.	→ innere Hitze

Es wurden verschiedene Generationen von Antihistaminika bei Malika ausprobiert und ein Präparat ausgewählt, das das Mädchen in der Schule am wenigsten beeinträchtigt.

Diagnostische Einordnung

Die Patientin litt besonders unter den Urtikaria-Schüben, die sie 7–10-mal besonders in den Morgenstunden, dann abklingend über den ganzen Vormittag mit Juckreiz plagten. Dies entspricht der Tageszeit des Energiemaximums für die Magen-Milz-Energie zwischen 7.00 und 11.00 Uhr. Das Krankheitsbild wird durch einen äußeren bösartigen Faktor hervorgerufen, hier Wind als Äquivalent zu dem Charakter des Krankheitszeichen „plötzlich auftretender Hautausschlag", denn mit diesem „Wind", dem plötzlich auftretenden Hautausschlag, tritt das Leid der Patientin in Form von massivem Juckreiz zutage. Die Lokalisation im Gesicht ist ungenau (unstet wie der Wind), manchmal bis zur Schläfe und zum Ohr, manchmal beidseitig, manchmal bis zum Ohr ziehend.

Die Therapie nach westlicher Medizin bestand bei Malika wegen der Hausstaubmilbenallergie im sog. Encasing (staubdichtes Einhüllen von Gebrauchsgegenständen). Daneben wurden Zimmerpflanzen und offene Regale aus ihrem Zimmer entfernt. Durch eine kühle Raumtemperatur wurde der Trigger Schwitzen verhindert. Es trat jedoch keine Besserung auf, was mittels Symptomtagebuch überprüft wurde.

Das Tragen schwarzer und dunkelblauer körpernaher Kleidung bei bekannter Kobaltchlorid-Sensibilisierung und das Tragen hitzestauender Materialien wurde von der Patientin vermieden. Kobaltchlorid als Stabilisator für blaue und schwarze Textilfarben wird bei Schweißkontakt aus den Textilien herausgelöst und sensibilisiert die Haut.

Memo Chinesische Medizin

Das lineare Ursache-Wirkungs-Prinzip wird in der Chinesischen Medizin zum Kreis des Wiederkehrenden, des Aufeinandertreffens und des sich Ergänzenden. Im Fall von Malika trifft einerseits mangelnde Nahrungstransformation auf bereits durch *Qi*-Stagnation angesammelte Feuchtigkeit im Gewebe. Diese *Qi*-Stagnation in der Wandlungsphase Leber ist andererseits auslösend für die Milz-*Qi*-Schwäche, die das Defizit der Transformation bewirkt. Ob nun die Transformationsfähigkeit der Milz zuerst durch die unausgewogenen Ernährung oder sekundär durch die Attacke der Leber auf die Milzenergie entstanden ist, ist aus Sicht der Chinesischen Medizin keine Frage der Priorisierung, sondern des jeweils aktuellen Status der Erkrankten und wird z. B. durch kurzer Befragung zu Beginn der Akupunktur („Was ist heute deine vorherrschende Beschwerde?" ermittelt).

Der Windaspekt der Erkrankung ist nur ein Teil des Syndrombildes. Malika hat eine Milz-*Qi*-Schwäche, die mit dem Faktor Nässe-Feuchtigkeit assoziiert ist. Dieser spiegelt sich im nässenden Ekzem und der ödematösen Quaddeln wider. Es manifestiert sich eine lokalisierte Blockierung des *Qi* und des Bluts.

Ursachen dafür können unregelmäßiges und spätabendliches Essen und zu viel Genuss von Süßigkeiten, insbesondere spät am Abend, sein. Dann hat der Energiefluss in der 3-Erwärmer-Leitbahn sein Maximum. Dies führt zu mangelndem Transport und mangelnder Transformation des Nahrungs-*Qi* und behindert so den *Qi*- und Blutfluss. Nässe führt zur Stagnation, wozu auch die Dysmenorrhöe mit krampfartigen Schmerzen gehört.

Der Frust und die Wut auf die Eltern zeugt vom mangelnden emotionalen Fluss des Leber-*Qi* und der Angst, sich nicht genügend von den Eltern abgrenzen zu können. Diese können die Sorge um ihr Kind, das zwei Operationen und zwei schwerere Unfälle in der Kindheit überstehen musste, nicht verbergen. Es resultiert eine enge, manchmal einengende Beziehung, aus der heraus sich zu „entwickeln" schwerfällt.

Entstehende Hitze, sichtbar auf der roten Zunge und der ödematösen Haut, kann nur über das Hautorgan abgelassen werden.

Malika kann nur schwer in familiären Streitereien loslassen, ebenso ist das Herauslassen von Angst- und Wutgefühlen oder Zeigen von Gereiztheit für sie nicht einfach. Das Mädchen drückt das nach außen mit den Symptomen Dysmenorrhöe (Blut-Stagnation) und Urtikaria aus.

Einschränkungen durch die zu meidenden allergischen Auslöser entsprechen nicht der ansonsten sehr mobilen Patientin. Sie fährt viel Fahrrad und skatet gerne, bekommt jedoch davon im Frühjahr und Sommer wegen des Pollenflugs leicht störendes Augenjucken und tränende Augen; ihre Konzentration in der Schule lässt dann nach.

Die *Qi*-Stagnation würde auch durch mehr Bewegung Besserung erfahren, so dass das ursprüngliche Verhalten Malikas in Bezug auf den emotionalen Fluss gesundheitsförderlich war. Ihre Unkonzentriertheit kann in der westlichen Medizin auf den Juckreiz und die Allergie zurückgeführt, jedoch medikamentös nicht wesentlich beeinflusst werden, ohne andere unerwünschte Nebenwirkungen hervorzurufen (z. B. durch höhere Kortisondosen).

In der Chinesischen Medizin kann man hier auf den *Shen*-Aspekt einwirken. Der *Shen*-Aspekt der Milz (*Yi*) ist die Energie, die zum Verarbeiten, Transformieren und Verdauen von Gedanken gebraucht wird. Der *Shen*-Aspekt des Herzens (*Shen*) nimmt die Gedanken auf (Akupunkturpunkte: Bl 44 [*Shen*] und Bl 49 [*Yi*]). Mit Einflussnahme auf den geistigen Aspekt der Milz-*Qi*-Schwäche kann somit feinstoffliches Nichtverdauen, z. B. mangelnde Konzentration und hinderliche Stagnation, behoben werden.

Die Diagnose nach Chinesischer Medizin lautet: Wind-Hitze im Oberen Erwärmer, Feuchte-Hitze sammelt sich in der Milz.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Zunächst wurden Ohrpunkte für die allergische Komponente der Urtikaria gewählt:
- Augenpunkt
- empfindlicher Nasenpunkt
- Thymus
- *Shen Men*
- Allergiepunkt
- Urtikariapunkt
- Antifrustrationspunkt

Körperakupunktur: Es wurden drei Basispunkte gestochen:
- Le 2: zur Klärung von Blut-Hitze
- 3E 3: wirkt stimmungsaufhellend
- Mi 10: bei Blut-Hitze

Weitere 3–6 Punkte werden je nach aktuellem Zustand und Befindlichkeit ausgewählt:
- Le 3: in Kombination mit:
- Di 4: bei tiefer Enttäuschung, vertreibt Wind aus dem Gesicht
- Bl 44 (*Shen*-Aspekt des Herzens): das tägliche Kreisen um das „Behindert-Sein“ wird durch eine eingespielte Emotion unterbrochen
- Bl 49 (*Shen*-Aspekt der Milz): Gedanken der Verzweiflung verdauen, eigene Wünsche berücksichtigen, aber auch andere Sorgen (der Eltern) berücksichtigen
- Lu 9 (Erdpunkt): fördert Kreislauf des Blutes und beseitigt Hitze aus Lunge und Leber, schleimauflösend, wirkt auf Blutgefäße, stärkt *Qi* und Blut des Herzens
- Pe 7 (Erdpunkt): harmonisierend, hitzebändigend

Phytotherapie

Die folgende beispielhafte Rezeptur zerstreut Wind-Hitze, beseitigt die Nahrungsstagnation mit Feuchtigkeit und verbessert den *Qi*-Fluss.

Ping Wei San, mod. (Den Magen beruhigendes Pulver, modifiziert nach [3])	
Atractylodis rhiz. (*Cang Zhu*)	trocknet Feuchtigkeit, stärkt die Milz-Transportfunktion
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit, stabilisiert die Oberfläche
Magnoliae officinalis cort. (*Hou Po*)	leitet Feuchtigkeit aus, fördert den *Qi*-Fluss
Citri reticulatae percarp. (*Chen Pi*)	reguliert Qi, transformiert Feuchtigkeit
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, wandelt Schleim um, leitet Feuchtigkeit aus, beruhigt das Herz und den Geist (*Shen*)
Alismatis orientalis rhiz. (*Ze Xie*)	leitet Feuchtigkeit und Hitze aus
Ledebouriellae seu Saposhnikoviae rad. (*Fang Feng*)	eliminiert Wind, befreit die Oberfläche
Mori albae fol. (*Sang Ye*)	eliminiert Wind, klärt Hitze der Lunge
Xanthii fr. (*Cang Er Zi*)	zerstreut Wind-Feuchtigkeit
Sophorae flavescentis rad. (*Ku Shen*)	zerstreut Wind, erleichtert Juckreiz, klärt Hitze
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	die Mitte stützend, puffernd

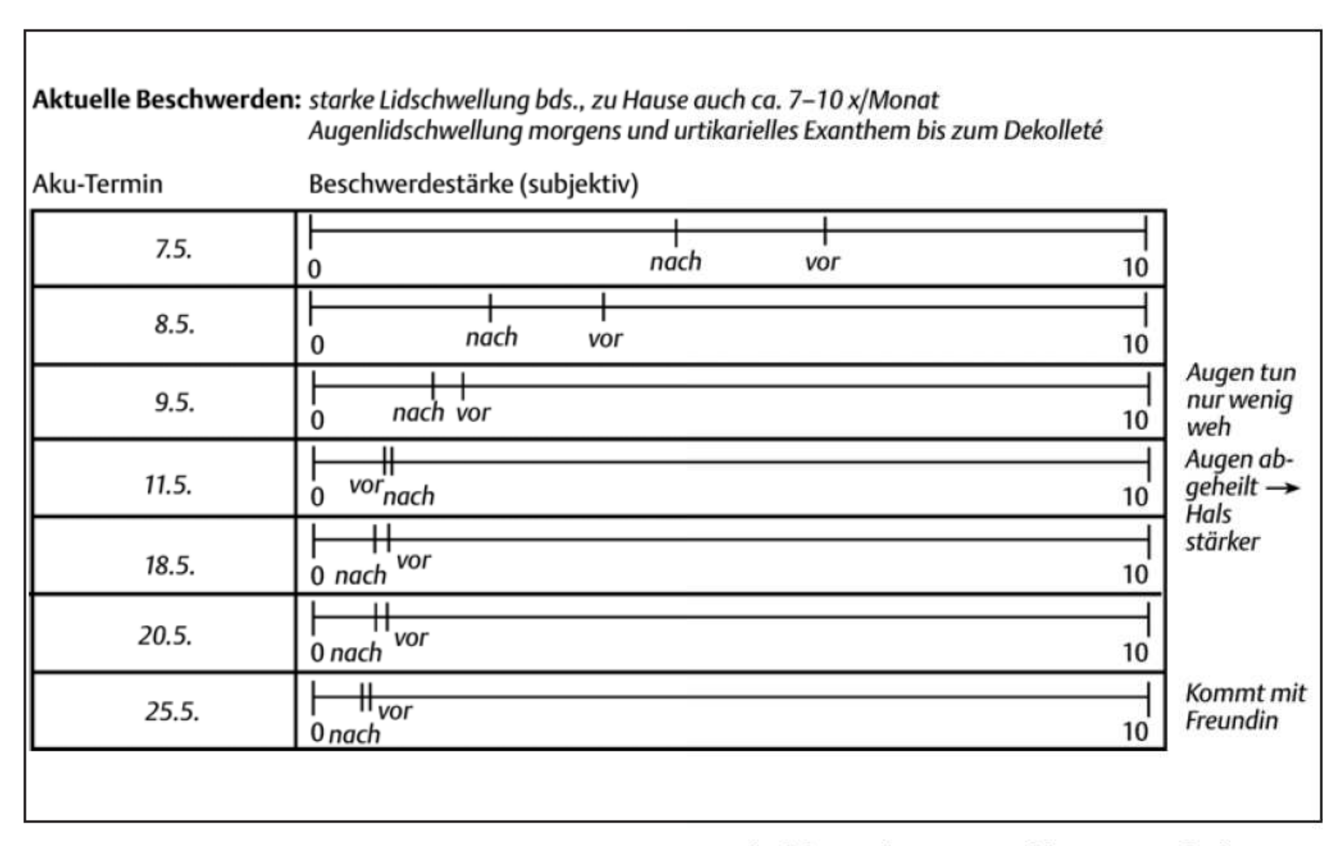


Abb. 19.4 Diagramm einer visuellen Analogskala über den Verlauf der Urtikaria, wie Malika es im Laufe der Akupunktur empfunden hat.

Tuina-Massage

- 30-mal den Bereich oberhalb der Augenbraue umfahren
- 30-mal kreisende Bewegung um den Punkt *Tai Yang*
- 30-mal auf der Innenseite des Unterarms entlang der Herz-Leitbahn von proximal nach distal streichen

Ernährung

Maisbarttee zum Temperaturausgleich wird empfohlen, ansonsten beziehen sich die Ernährungstipps lediglich auf das Einhalten geregelter Essenszeiten. Die letzte Mahlzeit sollte milzstärkende Nahrungsmittel enthalten, z. B. bei Malikas großem Bedürfnis nach Süßem Feigen und Datteln in getrockneter Form.

Lebensführung

Wegen des Übergewichts wird Malika eine Sportart nahegelegt, die sie das ganze Jahr hindurch ausüben kann. Mannschaftssport scheint zum Ausgleich des gestörten emotionalen Flusses geeignet, um Erfolg und Misserfolg gemeinsam verarbeiten zu können, Nähe und Distanz einzuüben und sich in Konfliktsituationen zu bewähren, damit die Konfliktsituation mit den Eltern auch von ihrer Seite aus mit neuen Bewältigungsstrategien bereichert werden kann und sie damit für sich Reifung erlebt.

Im akuten Urtikariaschub werden ihr kühlende Gele, lauwarmes Duschen und morgendliches Kreislauftraining in Form Kneippscher Güsse empfohlen. Die **Abb. 19.4** zeigt den Verlauf der Urtikaria während der Akupunkturbehandlung.

19.4 Akne

19.4.1 Fallbeispiel Toni

Der 13-jährige Patient stellt sich wegen Migräne und störender Gesichtsrötung beider Wangen vor. Aktuell befindet er sich wegen Asthma zur Rehabilitation. Die Krankheit ist medikamentös gut eingestellt.

Bei Infekten hat er grünen Auswurf, nach eigenen Angaben ist er aber auch im infektfreien Intervall verschleimt. Eine zystische Fibrose ist bereits ausgeschlossen worden. Toni ist leicht übergewichtig.

Er hat häufig Sodbrennen nach fettem Essen und isst am liebsten scharf.

Der junge Mann gibt an, viel über Freunde und Schule nachzudenken. Hausaufgaben erledigt er meist abends. Er ist stark leistungsorientiert und möchte einen höheren Schulabschluss als den der jetzt besuchten Schule anstreben. Er schläft unruhig, ist nervös, hat Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, hat bisweilen Wortfindungsstörungen und leidet unter Aphthen im Mund. Nachts steht Toni öfter auf, um Vergessenes nachzuholen. In seiner Clique Gleichaltriger ist er wegen seiner Fröhlichkeit beliebt.

Seit zwei Jahren hat Toni Knieprobleme. Seit dem fünften Lebensjahr ist eine Kniezyste bekannt, die alle zwei Jahre mittels Magnetresonanztomographie (MRT) kontrolliert wird, da sie sich immer wieder mit Flüssigkeit füllt. Er hat häufig Rückenschmerzen, die mit Übungen besser werden. Im Halswirbel- und Hüftgelenksbereich traten Muskelverspannungen auf. Orthopädisch wird er daher engmaschig betreut.

Bei übertriebenen Vorschriften regt er sich auf. Der Ärger hält länger an. Die Kopfschmerzen stehen immer in Verbindung mit Rückenschmerzen oder treten bei Pollinosis auf. Sie sind an Stirn und Hinterkopf lokalisiert und stechend. Durch eine bekannte Taiji-Übung verschwindet der Kopfschmerz, daher wendet er selten dagegen Tabletten an.

Die Akne vulgaris in Form einer beginnenden Acne pustulosa im Gesicht mit Komedonen und eitrigen Effloreszenzen beeinträchtigt ihn zur Zeit am meisten, da er nicht wie andere „nur" Pickel hat, sondern gleichzeitig eine Wangenrötung, die ihn ohne die Akne nicht stören würde. Aber in der Kombination fühlt er sich stigmatisiert. Eine Rosazea wurde bereits hautärztlich ausgeschlossen.

Für die Praxis

Zunge: Die Zungenspitze ist rot und ohne Belag. Es finden sich Zahneindrücke auf gerötetem Zungenrand, ein gelblicher Belag im hinteren Milzbereich und im Nierenareal. Im Lungenareal ist ein weißlicher Belag sichtbar.
Puls: Nieren(*Yang*)-Puls voll, Milz-Puls schlüpfrig, Lungen-Puls normal, Nieren(*Yin*-)Puls leer, Leber-Puls saitenförmig, Herz-Puls leer.

Memo Chinesische Medizin

Das vorherrschende Muster erkennt man an der Zunge.

Mögliche Störungsmuster

- Herz-*Yin*-Leere
- Lungen-*Yin*-Leere
- Feuchte-Hitze sammelt sich in der Milz

Memo Chinesische Medizin

Yin und *Yang* bzw. Wandlungsphasen bzw. Syndrommuster sind Konzepte, die nicht – jedes für sich – allein dastehen. Der ganze Kosmos wird in den Wandlungsphasen „sortiert".
Ordnet man Menschen und ihre Erkrankungen diesen Phasen zu, so steckt dahinter der Wunsch, über ihre Beziehungen untereinander auch therapeutisch Einfluss nehmen zu können, wie z. B. über die sog. „Mutter-Kind-Regel" oder den Kontrollzyklus.

Memo Chinesische Medizin über den Zusammenhang der Akne-Wandlungsphasen Lunge und Herz

Die Funktion der Lungen-Energie ist die Verteilung der Flüssigkeit über die gesamte Körperhaut, der Obere Erwärmer (Herz) fungiert als Kontrolleur der Umwandlung und Bewegung in Richtung der Haut:

- Die Flüssigkeiten befeuchten und ernähren die Haut und Muskeln und verdünnen das Blut und verhindern Blut-Stagnation.
- Die Flüssigkeiten werden über die Wege des Schweißes, des Speichels, der Tränen und des Schleims ausgeschieden.
- Nahrung erhält die Flüssigkeit vom Blut, ebenfalls ein *Yin*-Element.
- Zeichen von pathologischen Flüssigkeiten ist sowohl ein Zuviel wie Ödeme, Schwellungen, Sputum, Zysten, Schleim oder Steine als auch ein Defizit von Flüssigkeiten.

Herz-*Yin*-Leere

Zur Herz-*Yin*-Leere, die häufig mit einer Nieren-*Yin*-Leere gekoppelt ist, gehören Gefühle des Unwohlseins, Vergesslichkeit, Herzklopfen und die Unfähigkeit zur klaren Kommunikation. Auch depressive Verstimmungen, Blutdruckerhöhung, Rhythmusstörungen, Schilddrüsenerkrankungen und Anämie sind typisch.

Bei Toni findet sich im Sinne der Leere die Wangenrötung und die Ein- und Durchschlafstörung, weil *Shen* nicht im Herzen ruhen kann. Die Herz-Energie ist zu schwach, um als Speicherkraft für den

Geist (*Shen*) zu fungieren. Toni leidet auch unter Nachtschweiß. Die Regulierung des Schwitzens unterliegt ebenfalls dem Herzen.

Durch sein hektisches Leben hat Toni, auch in Kombination mit der chronischen Lungenerkrankung, einen Nieren-*Yin*-Verbrauch. Die Niere „füttert" mit ihrer *Yin*-Energie das Milz-*Qi*, aus dem reines *Qi* zum Herzen aufsteigt und der Blut-Bildung dient.

Lungen-*Yin*-Leere

Die Lungen-Energie nimmt das reine *Qi* auf, das von der Milz kommt, und verteilt die reinen Flüssigkeiten unter die Haut. Bei chronischen Lungen- Syndrommustern entstehen chronische Bronchitis, Angina oder Bronchiektasen, alles Symptome der Lungen-*Yin*-Leere im Sinne von Hitze.

Bei Toni finden sich spärlich gelblicher Auswurf, chronischer Husten und chronischer Rachenkatarrh als Zeichen der Lungen-*Yin*-Leere.

Feuchte-Hitze sammelt sich in der Milz

Die Milz als Transformations- und Transportorgan, das die reinen Flüssigkeiten nach oben, die unreinen nach unten schickt, ist bei dieser Störung der Wandlungsphase Milz nicht in der Lage, die Umwandlung von Flüssigkeiten aus der Nahrung und genügend Trinkflüssigkeit zu gewährleisten. Die Flüssigkeiten, die in der Haut benötigt werden, sind klar und wässrig und agieren mit dem *Wei-Qi* an der Oberfläche in Muskeln und Haut.

Bei Toni ist es zu einer durch Feuchtigkeit entstandenen Blockade gekommen. Ursachen dafür sind wahrscheinlich seine Vorliebe für fettes Essen, der Kälteeinfluss und der Alkoholgenuss. Diese führten auf Dauer zu einer Hitze mit *Yin*-Verbrauch.

Für die Praxis

Andere Symptome von „Feuchte-Hitze in der Milz" können Gallenkoliken und Steine sowie Gastritis, selten auch Hepatitis sein.

■ Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Beginn der Akne: kurz vor der Pubertät. Meist in dieser Lebensphase am stärksten ausgeprägt, geht im Alter von 20–30 Jahren deutlich zurück.	→ Wandlungsphase HOLZ → Niere – genetische Belastung
Neben der genetischen Disposition spielen Hormone, die zur Talgdrüsenüberfunktion (Seborrhöe) führen, und die bakterielle Besiedlung mit Propionibakterium acnes eine wichtige Rolle. Letztere gehören zur physiologischen Flora im Talgdrüsengebiet; Entzündungen entstehen erst nach einer aufgetretenen Verhornungsstörung.	→ äußere Faktoren
Die Talgdrüsen (im Gesicht, Hals- und Brustbereich, oberer Rücken, Außenseiten der Oberarme) produzieren ein gelblich zähes Sekret aus freien Fettsäuren, Sterolestern und Glycerin. Bei Aknepatienten produzieren sie, genetisch bedingt, auf Androgenstimulus viel zu große Talgmengen; die Keratinozyten der Talgdrüsenausgänge vermehren sich in pathologischer Weise und verstopfen die Ausgänge. Die Hornzellen können nun ihren normalen Entsorgungsvorgang nicht mehr vollziehen.	→ Wandlungsphase Lunge und Milz → *Wei-Qi*-, Lungen-*Yin*-Leere

Memo westliche Medizin (Fortsetzung)

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Ernährung: kein nachgewiesener Einfluss auf die Talgzusammensetzung. Bei einer Nulldiät wird weniger Talg gebildet.	→ Milz-*Qi*-Schwäche
Ablauf: Der Talg verklebt die gereiften Hornzellen, die Talgdrüsenausgänge werden so geweitet und immer mehr verstopft (Komedonenpfropf). Der Talg kann nicht mehr abfließen. Der Follikel weitet sich auf, Bakterien wandern durch die Hornhautschichten durch und es bilden sich Papeln und Pusteln. T-Zellen produzieren Antikörper gegen Propionibakterien, Granulozyten wandern in die Talgdrüse, zerfallen dort und Eiter entsteht (Pustel).	→ Stagnation → Hitze → Lungen-*Qi*-Mangel
Äußerlich sichtbare Akneformen: Acne vulgaris mit Acne comedonica Acne papulopustulosa Acne conglobata	
Therapie allgemein: Lokaltherapeutika (je nach Stadium, z. B. alkoholische Reinigungs- und Schälmittel, Benzylperoxid zur Keratolyse in Kombination mit kosmetischer Aknetoilette), antibiotische Cremes (alleine oder in Kombination mit Schälmitteln) oder orale Antibiose.	
Therapie „Acne conglobata" (ab 12. Lebensjahr): in frühen Stadien mit systemischer Vitamin A-Säure (gegen Gewebsdestruktionen). Wegen Teratogenität muss dabei strenge Empfängnisverhütung über längere Zeit gesichert werden! Engmaschige ärztlich Begleitung und regelmäßige Laborkontrollen erforderlich. Psychologische Betreuung fördert Compliance, beugt Suizid-Gedanken vor (¼ der Patienten leidet unter Angststörungen und Rückzugstendenzen).	→ Hitze kühlen → Wandlungsphase Niere → Nieren-*Qi*-Schwäche oder „Leber-Angst"
Sonderform „Acne excorieé des jeunes filles": Manipulation an den Effloreszenzen hat sich verselbständigt, lokale Therapie nicht ausreichend. Eine psychotherapeutische Intervention ist zwingend.	→ Leber-*Qi*-Stagnation

Bei Toni war eine lokale Therapie mit reinigender Alkohollösung (z. B. Aknefug simplex) und eine kombinierte Therapie mit den Wirkstoffen Clindamycin/Benzoylperoxid (z. B. DUAC Akne Gel) zur Beeinflussung der Komedogenese, der Verhornungsstörung mit Seborrhöe und der bakteriellen Besiedlung der Talgfollikel nur zum Teil erfolgreich.

Diagnostische Einordnung

Die Akne ist primär keine Indikation zur Akupunkturbehandlung, wird jedoch bei Toni durch spezielle Punkte mitbehandelt, da sie subjektiv vom Patienten als größeres Problem empfunden wird, als es von der objektiven Ausprägung aus erscheint. Die Erkrankung konnte lokaltherapeutisch noch nicht befriedigend behandelt werden. Eine systemische Vitamin-A-Behandlung war nicht indiziert.

Die Schleim-Hitze Symptomatik kommt bei Toni durch die Herz-*Yin*- und Lungen-*Yin*-Leere zustande. Die Umwandlung von Flüssigkeiten aus Nahrung und Trinkflüssigkeit ist gestört. Die Flüssigkeiten in der Haut zirkulieren nicht frei. Sie sind mangels Lungen-*Yin* zäh, stagnierend (Aknepustel) und die Ernährung der Haut ist gestört. Es kommt zu einer lokalen Blut-Stase (rote Wangenhaut).

In der Chinesischen Medizin manifestiert sich das **Herz** im Gesicht. Der Patient weist neben der Akne auch eine Wangenröte auf, die ihn irritiert. Die Zungenspitze (Herzbereich) ist rot und ohne Belag. Ur-

sächlich können dafür große Hektik im Alltag und Fehlernährung mit scharfen, fettigen und gebratenen Speisen in Frage kommen.

Die Schleim-Hitze im Oberen Erwärmer (Lunge/Herz) führt zu einer mangelnden Umwandlung und Bewegung von *Qi* und Flüssigkeit in Richtung Haut. Das Abwehr-*Qi* (*Wei-Qi*) der Lunge ist schwach, damit ist die Haut anfälliger für Fehlfunktionen, die hormonell getriggert werden und wie hier zu Akne und Follikeltalgretention mit Entzündung führen.

Blut ergänzt und nährt die Körperflüssigkeiten und wird wiederum vom Lungen-*Qi* unter die Haut verteilt. Bei Lungen-*Yin*-Mangel ist dieser Fluss gestört.
Feuchte-Hitze sammelt sich in der Milz und in der Lunge, was zu rezidivierender Bronchitis und zu Zystenbildungen in Gelenken führt.

Die seit der Kleinkinderzeit bestehende Bronchitis ist somit ein Zeichen der Lunge-*Yin*-Leere, hier kommt es zu einem Verlust von Körperflüssigkeiten im Rahmen von hochfieberhaften Erkrankungen mit Schleimretention und fieberhafter Sinubronchitis mit Operationen der Nasennebenhöhlen.

Für die Praxis

Weitere Symptomatik der Schleim-Hitze können außerdem Verdauungsstörungen, hier Ansammlung von Schlacken und Fett im Unterhautfettgewebe, Zysten in den Gelenken, Steinbildungen und Arthralgien sein. Palpitation, unruhiger Schlaf und ein heißes Gesicht sind weitere mögliche Zeichen eines Herz-*Yin*-Mangels.

Außerdem bestehen bei Toni weitere Dysbalancen, die indirekt die Wandlungsphasen **Herz** und **Lunge** betreffen: Es finden sich Zeichen der **Nieren-*Yin*-Schwäche** aufgrund familiärer Erkrankungen wie Rheuma und Arthritis bei den Eltern, die beide schon in jungen Jahren intensive medikamentöse Behandlungen und Umstellungsosteotomien in Anspruch nehmen mussten. Toni selbst leidet unter rezidivierenden Halswirbelsäulen- und Hüftschmerzen und einer Kniezyste seit dem fünften Lebensjahr.

Auch die als Kleinkind erlebte große Angst bei der Glasscheibenverletzung mit lebensbedrohlicher Gefäßverletzung an den Armen könnte eine *Yin*-Leere in den Funktionskreisen Nieren oder Lunge erzeugt haben. Durch den **Nieren-*Yin*-Mangel** fehlt die Regenerations- und „Verarbeitungshilfe" für Milz und Magen, die aus der Nahrung das Nahrungs-*Qi* (*Gu-Qi*) zur Bildung des **Wahren *Qi*** (*Zhen-Qi*) und des **Bluts** in **Lunge** und **Herz** zur Verfügung stellt.

Aufgrund seiner mangelnden Umwandlungsfunktion sammelt der Patient Gewicht an, treibt darauf übermäßig Sport und belastet damit sein wachsendes Knochengerüst so stark, dass Rückenschmerzen auftreten. Immer wieder betont er, an sich „arbeiten" zu müssen, um besser zu werden, wahrscheinlich als Zeichen der **Herz-*Yin*-Leere**, die das *Shen* nicht ruhen lässt, Freude am Erreichten nicht zulassen kann und damit die Unzufriedenheit des „Nichtperfekten" zutage treten lässt.

Tonis Vorliebe für scharfe Speisen kann anerzogen sein. Bei einer mitteleuropäischen (hier süddeutschen) Familie ist diese Geschmacksausrichtung jedoch eher untypisch. Deshalb kann man einen intuitiven Versuch vermuten, mit scharfen Kräutern und Gewürzen Schleime aufzulösen. Da scharfe Gerichte meist auch fettig-ölig gebraten sind, wie z. B. die von Toni bevorzugten Currygerichte, wird dadurch eine bestehende Schwäche im Magen-/Milz-*Qi* gebahnt.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Die Herz-*Yin*- und Lungen-*Yin*-Leere stehen hier im Vordergrund.

Die länger zurückliegenden Ursachen von Ängsten, die auch das Nieren-Energie-System forderten, wurden ebenfalls für die Therapieplanung berücksichtigt.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Die drei Basispunkte sind:

- Lu 7: Lungen-*Yin*-Leere, bei Akne als „Hautreiniger" besonders geeignet, schweißfördernde Wirkung.
- He 7: Herz-*Yin*-Leere, wegen der Schlafstörung, aber auch schleimvertreibend. Er entspannt den Körper und Geist und reguliert Sorgen und Angst vor dem Nichtkönnen, Scheitern und Nicht-Perfektsein. He 7 stärkt die Kommunikation zwischen Herz- und Nieren-Energie. Als Quellpunkt stärkt er gemeinsam mit Ni 6 das *Yuan-Qi*, das Vorhimmels-*Qi* der Niere.

- Mi 10: Blut-Hitze. Für Akne-Effloreszenzen, die sich nicht frei entleeren und frei fließen; bei Hautfunktionsstörungen und Blut-Stase eignet sich neben Mi 10 auch Ma 40.

Die Lungendisharmonie wird beeinflusst mit:
- Lu 9: *Yin*-nährend, wird hinter Lu 7 als zweitwichtigster Lungenpunkt genadelt. Lu 9 ist eher auf die Lunge bezogen schleimförderlich. Lu 9 ist als Erd- und Quellpunkt „erdend“ und loslassend zugleich (*Shen*-Aspekt).
- Ni 6, *Yang*-ausgleichend bei gleichzeitig übermäßiger körperlicher Aktivität und *Yin*-stärkend durch Entspannung über die außerordentliche Leitbahn *Yin Qiao Mai*. Ni 6 ist der Einschaltpunkt des *Yin Qiao Mai*, der die Kraftspeicher der inneren Energie beherbergt.

Bei Toni soll hier nicht nur auf die Leere-Hitze des Herzens Einfluss genommen werden, sondern auch auf Probleme des Rückens und des Knies (Nieren-Energie).

Weitere 3–6 Punkte werden entsprechend der aktuellen Beschwerdesymptomatik und Befindlichkeit zu Beginn jeder Akupunktursitzung ausgewählt:
- KG 12: als Magen-*Qi*-stärkender Punkt und Vereinigungspunkt mit dem 3 Erwärmer zur Stärkung aller Magen-/Milzfunktionen (der Aufnahme und Umwandlung des Nahrungs-*Qi*). Die harmonische Transformation von Nahrungs-*Qi* und die emotionaler Einflüsse sollen zur inneren Mitte führen und damit die Angst und Sorge auflösen.
- Mi 6: milzstärkend
- Di 20: Hitze kühlend
- LG 20: *Shen* beruhigend
- KG 15: *Shen* beruhigend

Schmerzstillend entlang der Leitbahnen:
- Di 4
- Le 5
- Le 3
- Gb 14
- Gb 37 (Klarsehen in zweideutiger Hinsicht, Konzentrationspunkt, Migränepunkt)
- Knieauge

Ohrakupunktur:
- Knie
- Lendenwirbelsäule
- *Shen Men*

Phytotherapie

Die folgende beispielhafte Erstrezeptur richtet sich gegen die störende Aknesymptomatik. Sie klärt Lungen-Hitze und Feuchte-Hitze aus dem Magen und wird nur kurze Zeit gegeben, sonst kann aufgrund der kalten Bestandteile die Milz geschwächt werden. Eine Folgerezeptur wird sich verstärkt gegen die darunter liegende Leere-Symptomatik richten.

Xie Bai San, mod. (Pulver, dass das Weiße abfließen lässt, modifiziert nach [1: 95])	
Mori albae cort. radicis (*Sang Bai Pi*)	klärt stagnierende Hitze der Lunge
Lycii chinensis cort. radicis (*Di Gu Pi*)	klärt leere Hitze, kühlt Blut
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	stützt die Mitte, puffernd
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, wandelt Schleim um, leitet Feuchtigkeit aus, beruhigt das Herz und den Geist (*Shen*)
Scutellariae baicalensis rad. (*Huang Qin*)	klärt Hitze im Oberen Erwärmer, leitet Feuchte-Hitze aus dem Magen
Anemarrhenae rhiz. (*Zhi Mu*)	klärt Lungen-Hitze, befeuchtet Trockenheit, klärt Magen-Feuer, nährt Lungen- und Nieren-*Yin*

Ernährung

Chicoréesalat mit Weizenkeimlingen und Rosinen (Leber-*Yang*-beruhigend)

Lebensführung

Toni sollte seinen *Kung-Fu*-Sport weiter betreiben, ergänzt durch Standübungen des *Qigong*: „Stehen wie eine Kiefer“ und „Tragen und Umfassen“, sowie Flexibilität übend durch den „weißen Kranich“. Seine Berufsplanung (höherer Schulabschluss) kann seinem Hang zum Perfektionismus entsprechend Raum geben, ohne sich auf allen Gebieten (extreme Sportbelastung) beweisen zu müssen.

Den empfundenen Ärger bei aus seiner Sicht übertriebenen Vorschriften konnte Toni schon während der Periode der Akupunktursitzungen

deutlich abmildern. Er gab an, in der Schule ungewöhnlicherweise keinen Streit mit einer bestimmten Lehrkraft mehr eingehen zu müssen, was ihn sichtlich entlastete und ihm mehr Konzentrationsfähigkeit bescherte.

Das geschilderte Sodbrennen war rückläufig. Die Akne pflegte er mit milden Aknetherapien, da die Gesichtsrötung nach der fünften Akupunktursitzung fast verschwunden war und damit die Akne-Effloreszenzen nicht mehr so schmerzhaft und heiß waren. Insgesamt wurden zehn Sitzungen durchgeführt.

Verwendete Literatur

[1] Bensky D, Barolet R: Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Kötzing: Wühr; 1996.
[2] Bensky D, Clavey S, Stöger E: Chinese Herbal Medicine Materia Medica. 3 rd ed. Seattle: Eastland; 2004.
[3] Flaws B: A Handbook of TCM-Pediatrics. Boulder: Blue Poppy; 2006.
[4] Hanifin JM, Rajka G: Diagnostic features of atopic dermatitis. Acta Dermato-Venerologica. 1980; 92 (Suppl): 44–47.
[5] Senf W, Broda M: Praxis der Psychotherapie. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2007.
[6] Williams HC, Burney PG, Pembroke A, Hay RJ: The UK Working Party's diagnostic criteria for atopic dermatitis. III. Independent hospital validation. Br J Dermatol. 1994; 131: 406–16.

20 Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts

Mercedes Ogal

20.1 Einleitung

Jedem Therapeuten wird bei seiner Arbeit mit Kindern die Wichtigkeit und Brisanz des Themas Magen-Darm-Trakt im Zusammenhang mit der Ernährung bewusst. Bereits direkt nach der Geburt wird das gesunde Neugeborene an die Brust gelegt und ab dann besteht die Aufgabe der Eltern und v. a. der Mutter darin, ihr Kind zu nähren. Neben der substanziellen Nahrungszufuhr betrifft dies aber auch die emotionalen Eindrücke auf das Kind, durch die es sich zu seiner Persönlichkeit entfalten kann.

Die Bedeutung der Ernährung wird durch Aussagen der Umwelt noch betont („Trinkt es gut?", „Hast Du genug Milch?", „Nimmt es genug zu?"), und die Mutter beginnt zu vergleichen. Es entstehen Unsicherheiten und Ängste, die sich auf das Neugeborene übertragen können. Gerade die westliche Welt hat Mühe, urteilsfrei und ohne Wertung mit jemandem umzugehen. Vergleiche führen aber zu einer Minderung des eigenen Glücks – nur ist das vielen nicht bewusst.

Mutter und Embryo sind durch Nabelschnur und Plazenta beide von Mitte zu Mitte verbunden, dies stellt das zentrale Thema dar. Die Mutter kann bei der Geburt „ihre Mitte verlieren", aus dem Gleichgewicht geraten („Baby Blues"), und der Säugling kann nach der Abnabelung noch nicht in seiner Mitte angekommen sein. Es ist ein sensibler Prozess: der erste Schritt in die Selbständigkeit des Kindes – auch wenn es so aussieht, als wäre das Neugeborene völlig unselbständig. Den allerersten Schritt hat es normalerweise selbst unternommen. Es hat Wehen ausgelöst und wollte sich aus dem Schutz der Mitte der Mutter lösen und zu seiner eigenen Mitte finden. Diesen Weg zu begleiten und für Mutter, Vater und Kind zu einem glücklichen Weg zu machen, ist eines der schönsten Dinge in den Aufgaben als Ärzte und Therapeuten.

Der allgemeinen Betrachtung der einzelnen Krankheitsbilder geht jeweils eine Falldarstellung aus der Praxis voraus. Im Alltag wird man oft auf Mischbilder der einzelnen Syndrome treffen. Es gilt, die Hauptsymptome herauszufinden und die entsprechende Behandlung zu beginnen. Häufig „klärt" sich dann das eigentliche Muster.

20.2 Mundsoor beim Säugling

20.2.1 Fallbeispiel Lea

Die kleine Lea ist fünf Wochen alt. Sie kam durch Kaiserschnitt wegen Beckenendlage am errechneten Geburtstermin zur Welt, bislang zeigte sie eine unauffällige Entwicklung. Nun weint Lea vermehrt und ihre Zunge ist weiß belegt. Ihre Mutter vermutete zunächst bei dem vollgestillten Säugling einen Milchbelag. Der Großmutter fielen aber auch an den Innenseiten der Wangen weiße Flecken auf. Da Lea das erste Kind ist, ist ihre Mutter beunruhigt.

Memo Chinesische Medizin

Orale Mykosen entstehen durch eine Regulationsstörung im Funktionskreis Milz-Magen – meist ausgelöst durch eine chronische Verdauungsstörung bei der Mutter oder (wie in diesem Fall) durch die Antibiotikagabe während der Kaiserschnittoperation. Letzteres ist in westlichen Kulturen die häufigste Ursache für postpartalen Mundsoor, welcher meist erst mehrere Wochen nach der Geburt auftritt.

Die pathophysiologische Ursache dafür ist die Ansammlung von **Feuchte-Kälte.** Die Mütter leiden häufig selbst an einer Darmmykose. Dadurch ist das Verlangen nach Süßigkeiten und gezuckerten Getränken erhöht. Hinzu kommt, wie in diesem Fall, die Antibiotikagabe bei der Sektio oder bei einem B-Streptokokken-Nachweis. Aus chinesischer Sicht kommt es hierdurch zu einer Akkumulation von Feuchte-Kälte in Magen und Milz, dadurch auch im Mund und somit zum Soor.

Häufig besteht bei der Mutter postpartal Energielosigkeit. In selteneren Fällen wird diese mit scharfen Nahrungsmitteln kompensiert. Wenn dann gleichzeitig der Säugling durch das Stillen nach Bedarf in eine Überfütterungssymptomatik gerät, entsteht eine Fülle-Hitze im Magen und in

der Milz – ein weiterer auslösender Faktor für einen Mundsoor.

Mögliche Störungsmuster

Somit gibt es zwei Störungsbilder, welche es zu unterscheiden gilt:

- Feuchte-Kälte in Milz und Magen
- Fülle-Hitze in Milz und Magen

Meiner Erfahrung nach besteht bei vielen Säuglingen eine Kombination beider Muster. Sie haben eine angeborene Milz-Schwäche und durch das Stillen nach Bedarf addiert sich eine Überfütterungssymptomatik dazu. So sind auch die Begleiterscheinungen eine Kombination aus den beiden Zuständen.

Feuchte-Kälte in Milz und Magen

Pathogenetisch entsteht diese aus einer Schwäche des Verdauungstrakts, besonders wenn die Mutter ungeeignete Nahrungsmittel zu sich nimmt (insbesondere Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, kalte und rohe Nahrungsmittel, eisgekühlte Getränke). Häufig besteht zusätzlich eine Schwächung durch vorangegangene Antibiotikabehandlung – sei es in der Schwangerschaft oder unter der Geburt (Sektio oder Streptokokken-B-Disposition).

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- blasser Zungenkörper mit weißem bis gelblich-weißem Belag
- blasses Gesicht
- evtl. vermehrte Unruhe, v. a. nachts
- evtl. Schwierigkeiten beim Anlegen an die Brust oder häufiges Absetzen, da das Kind zu geringerem Appetit neigt
- Extremitäten bei Berührung kühl und feucht

Es können daneben weitere Feuchtigkeitszeichen (nicht obligat), wie z. B. eine laufende Nase oder ein aufgedunsenes Gesicht, bestehen.

Der Puls sollte bei diesem Syndrom schwach und schlüpfrig sein, dies ist jedoch bei Säuglingen sehr schwer zu beurteilen. Dadurch kann diese Methode nicht empfohlen werden. Der Puls ist hier als diagnostisches Kriterium nicht ausschlaggebend.

Fülle-Hitze in Milz und Magen

Nach der chinesischen Anschauung ist dies das häufigste Muster bei gestillten Säuglingen, welches aber nach praktischen Erfahrungen in westlichen Kulturen nicht bestätigt werden kann. Die Fülle-Hitze entsteht einerseits durch eine Nahrungsakkumulation, d. h. durch Überfütterung, andererseits durch die falsche Wahl der Nahrungsmittel. Die Überfütterung scheint im Westen bei diesem Syndrom die Hauptpathologie zu sein: durch das Stillen auf Verlangen – welches bei vielen Kindern hervorragend funktioniert – kommt es bei bestimmten Säuglingen zu einer erhöhten Stillfrequenz von bis zu stündlichen Fütterungen. Hierdurch entsteht eine pathologische Fülle-Symptomatik, das Verdauungssystem kommt nie zur Ruhe. Zusätzlich erfährt die Milz weitere Schwächung durch zu reichhaltige Nahrung oder falsche Nahrungszusammensetzung. Hier ist besonders der Konsum von ungeeigneten Nahrungsmitteln der stillenden Mutter zu nennen (fettige, scharf gewürzte Snacks wie z. B. Chips oder Süßigkeiten), die in der Zeit nach der Geburt aufgrund einer eigenen Schwäche zum Verzehr solcher Nahrungsmittel neigt.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- Zungenkörper rot und Schleimhäute mit weißen Punkten bedeckt, die von einem roten Hof umgeben sind; der Zungenbelag ist dick-weiß und schmierig
- gerötetes Gesicht
- Säugling ist unruhig und reizbar (der Mund schmerzt)
- Trinkverweigerung, dadurch oft schwieriger Stuhlgang (weicher Stuhl geht nur mit großer Anstrengung ab)
- Miktionsfrequenz eher spärlich, Farbe gelb

Auch hier muss von einer Pulsdiagnose eher abgeraten werden, da sie als diagnostisches Kriterium nicht ausschlaggebend ist. Der Puls wäre bei diesem Muster schlüpfrig.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

In westlichen Kulturen kennt der Arzt oder Therapeut den Soor des Säuglings nur zu gut und den meisten Kollegen ist der Faktor der Antibiotikabehandlung vor oder unter der Geburt bekannt. Im weiteren Kontext erklärt sich damit die gestörte Entwicklung der Darmflora des Säuglings, die somit

anfällig für pathogene Keime, so z. B. auch für Candida albicans, wird. Ebenso ist bekannt, dass die Zusammensetzung der Muttermilch – welche für die Besiedelung des „sterilen" Darms des Neugeborenen sorgt – von der Ernährung der Mutter beeinflusst wird. Somit sind beide Syndrommuster in der westlichen Sichtweise integriert und werden bezüglich der Therapie nicht unterschieden. Nach diesen Überlegungen fällt die Zuordnung des Fallbeispiels zum Syndrommuster Feuchte-Kälte in Magen und Milz leicht.

Aus psychosomatischer Sicht zeigt eine Beeinträchtigung von Magen und Milz eine Störung der Mitte an. Leas Mutter steht daher jetzt im Fokus des Therapeuten. Es gilt herauszufinden, wodurch und wann sie ihre Mitte verloren hat – vor, während oder nach der Schwangerschaft. Auch das derzeitige Umfeld spielt eine wichtige Rolle. So sollte sich der Therapeut nach dem sozialen Netz von Mutter und Kind erkundigen, sowie nach Bezugspersonen, mit denen die Mutter über ihre Sorgen und Ängste reden kann. Vielleicht besteht bei ihr „nur" eine chronische Fehlernährung, die das Finden ihrer eigenen Mitte verhindert. Eine Regulation der Ernährung kann in solchen Fällen zur Heilung beitragen.

Diagnostische Einordnung

In Bezug auf die Therapie des Mundsoors muss zuerst erwähnt werden, dass aus chinesischer Sicht auch Akupunkturpunkte im Mundbereich empfohlen werden. Diese werden aber von Säuglingen schlecht toleriert und können zu Traumatisierungen führen. So soll in diesem Fallbeispiel von den Punkten im Mundbereich (KG 23, Ma 5, Ma 7) Abstand genommen werden.

Therapiemöglichkeiten

Es liegen zwei Syndrommuster vor:
- Fülle-Kälte
- Fülle-Hitze

Fülle-Kälte

Akupunktur

Folgende Punkte werden eingesetzt – jeweils ohne Stimulation und am wirkungsvollsten mit einer direkten, kurzen Nadelung (10 Sek.). Die Verwendung der feinsten Nadeln, evtl. mit Führungsröhrchen, wird empfohlen, Laser ist ebenfalls möglich.
- Mi 6: stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus
- Ma 36: stärkt die Milz und harmonisiert den Magen
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz

Evtl. ergänzt von
- Di 4: beseitigt Hitze im Magen

Ernährung

An erster Stelle steht eine Nahrungsumstellung bei der Mutter mit dem Meiden von Süßigkeiten, gekühlten Getränken, schleimproduzierenden Nahrungsmitteln (Milchprodukte) und Weißmehlprodukten. Dazu wird Überzeugungsarbeit nötig. Ohne diese Maßnahme ist aber jegliche Behandlung nur von kurzfristiger Besserung und eine endgültige Heilung bleibt aus.

Daneben ist es wichtig, die Mutter bzw. die Eltern auf eine gewisse Dauer der Therapie bis zu einer merklichen Besserung hinzuweisen; sie sollten nicht mit einer kurzfristigen Heilung rechnen.

Phytotherapie

Der Mund wird dreimal täglich mit kaltem Salbeitee ausgerieben. Dies wird gerne von den Eltern übernommen, da sie so zur Genesung beitragen können.

Fülle-Hitze

Akupunktur

Folgende Akupunkturpunkte reduzieren die Fülle-Hitze-Symptomatik:
- Ma 44: beseitigt Hitze im Magen
- Di 4: beseitigt Hitze im Magen
- Ex-AH 10 (*Si Feng*): stärkt die Milz und beseitigt Nahrungsakkumulation (**Abb. 20.1, 20.2**)

Ernährung

Hier ist v. a. die Mahlzeitenregulation durch das Einhalten von Stillabständen von mehr als zwei Stunden ausschlaggebend, um eine anhaltende Besserung zu erzielen. Die Eltern müssen dazu anfangs angeleitet werden, da ihnen in der Regel empfohlen wird, ihr Baby nach Bedarf anzulegen.

Zusätzlich sollte die stillende Mutter die Nahrung umstellen: Meiden von zu reichhaltiger Kost (fettes

Essen), Süßigkeiten und scharfen Lebensmitteln. Auf eine ausreichende Trinkmenge ist ebenfalls unbedingt zu achten.

Bei diesem Syndrommuster tritt die Besserung in der Regel rascher ein als bei dem Muster der Feuchte-Kälte.

Phytotherapie

Auch hier ist es empfehlenswert, den Mund drei- bis viermal täglich mit kaltem Salbeitee auszuwaschen.

Lea ist mit dem Therapievorschlag für das Muster „Feuchte-Kälte in Magen/Milz" genesen. Aufgrund ihrer Vorgeschichte (Antibiotikagabe bei Kaiserschnitt unter ihrer Geburt) wird der Aufbau der obligaten Darmbesiedelung durch die Gabe eines probiotischen Präparats zusätzlich positiv beeinflusst. Dies ist insbesondere dann von Bedeutung, wenn in der Familie zusätzlich eine atopische Disposition besteht.

20.3 Zahnungsbeschwerden des Säuglings

20.3.1 Fallbeispiel Gian-Luca

Der sechs Monate alte Gian-Luca wird als Notfall vorgestellt. Seine Eltern haben die vierte schlaflose Nacht hinter sich: der Junge zahnt. Neben starkem Speicheln beißt er auf alles, was er bekommt und nachts wacht er fünf- bis sechsmal weinend auf. Auf dem Arm lässt er sich beruhigen und schläft wieder ein. Doch nach einer bis eineinhalb Stunden wacht er erneut auf und schreit wieder wie am Spieß. Die Eltern haben Gian-Luca bereits Zahngel und homöopathische Globuli gegeben, ohne Erfolg. Sie sind jetzt völlig erschöpft. Genauso der Junge, denn sein Tagesrhythmus ist durcheinander und er will nicht mehr gestillt werden. Gian-Luca ist afebril.

Memo Chinesische Medizin

Als Auslöser für Zahnungsbeschwerden wird ein Ernährungsproblem vermutet, ohne ein eigentliches Syndrommuster, da die Chinesische Medizin das Zahnen als einen physiologischen Prozess beurteilt.

In über 90 % der Fälle zeigen sich beim Durchbruch der Milchzähne zuerst die unteren Schneidezähne. Diese gehören genauso wie die oberen

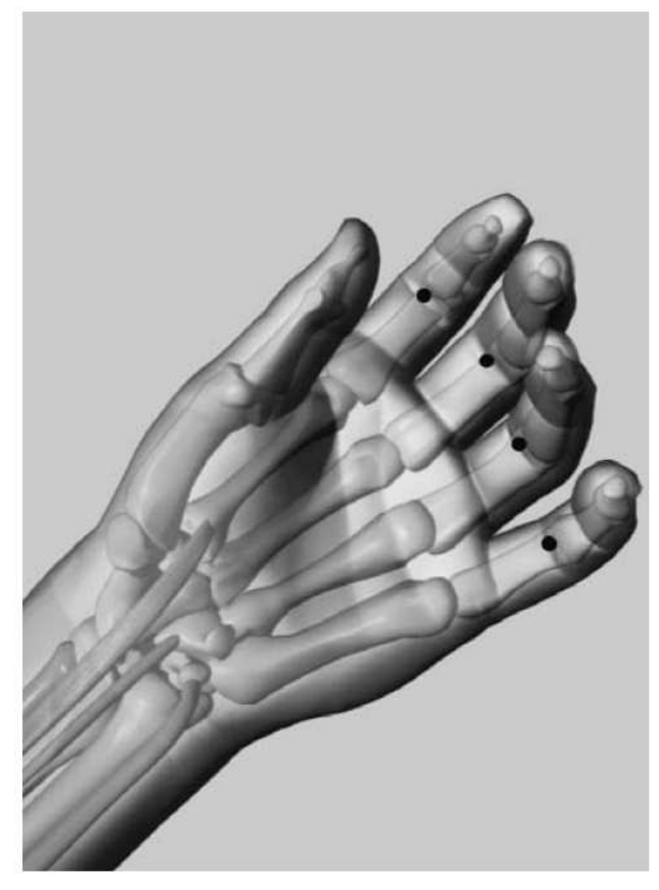


Abb. 20.1 Akupunkturpunkt Ex-AH 10 (*Si Feng*).

Schneidezähne zum Funktionskreis Niere, der die Geburt steuert. Psychosomatisch kann man sich daher die Frage stellen, ob so die Geburt noch einmal erlebt wird und ob es noch schmerzliche Erinnerungen gibt, die der Säugling über das Schreien bei der Zahnung auflösen möchte. Eine zweite Möglichkeit kann bei Zahnungsbeschwerden eine Nieren-Schwäche der Mutter sein, die sie an ihr Kind weitergegeben hat, so dass es nun Mühe mit der Zahnung hat.

Durch das Zahnfleisch laufen die Leitbahnen Magen und Dickdarm. Diese können durch den Zahndurchbruch irritiert werden und in ihrem *Qi*-Fluss stagnieren. Diese Stagnation kann dazu führen, dass eine im Ansatz bestehende Nahrungsakkumulation zur vollen Ausprägung kommt und zu Hitze im Magen führt, dadurch auch zu Hitze im Zahnfleisch und so zu immensen Schmerzen.

Viele Säuglinge spüren dies instinktiv und verweigern die Nahrung während der Zahnung. Für die Eltern völlig unverständlich, ist diese intuitive Reaktion für das Kind das Beste: Schutz vor noch mehr Nahrungsakkumulation und Selbsthilfe zur Verminderung der Hitze im Zahnfleisch.

Mögliche Störungsmuster

Hier ist kein Syndrommuster im eigentlichen Sinne zu finden, aber ein Störungsbild, das sich aus einer vorbestehenden, leichten, bislang nicht relevanten Nahrungsakkumulation durch die Störung des *Qi*-Flusses der beiden Leitbahnen Magen und Dickdarm ergibt. Es kann evtl. durch eine Nieren-Schwäche ergänzt werden.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- rote Wangen (teilweise einseitig)
- Reizbarkeit und Unruhe, vorwiegend nachts, verbunden mit Schlaflosigkeit
- starker Speichelfluss
- bei einem Teil der Patienten eine leichte Rhinitis oder Husten im Sinne eines Infektes der oberen Atemwege
- häufig leichte Diarrhöe, bzw. dünnere Stühle, kombiniert mit Blähungen
- bei einem Teil der Patienten Appetitminderung

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Es gibt Säuglinge, die schwer zahnen und andere, die damit keine Probleme haben. Zahnen wird als physiologischer Prozess angesehen und es ist nicht bekannt, warum es zu unterschiedlichen Beschwerden kommt.

Diagnostische Einordnung

Gian-Luca gedieh bis jetzt prächtig, zeigte keine Bauchkoliken und die Eltern freuten sich über ihr gesundes, rotbäckiges Baby. Damit war er aber am Rande einer Nahrungsakkumulation („sehr" gutes Gedeihen weist darauf hin, dass er wohl etwas zuviel Nahrung zu sich nimmt, die leicht geröteten Wangen sind das erste Indiz). Das Zahnen brachte nun „das Fass zum Überlaufen".

Zudem reagierte die Mutter des Jungen, erstmals in ihrem Leben konfrontiert mit einem an Schmerzen leidenden Kind, viel ängstlicher darauf als der Vater. Sie war blass, übermüdet, hatte kalte Füße und zeigte alle Symptome eines Nieren-*Yang*-Mangels. Diese Ängste übertragen sich auf Gian-Luca, er wird unruhiger und lehnt ihre Milch instinktiv ab. Dies führt zur Minderung seiner Nahrungsakkumulation und Hitze.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Nahrungsakkumulation und übertragene Ängste durch einen Nieren-*Yang*-Mangel bei der Mutter.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Fast allen Kindern mit Zahnungsbeschwerden kann mit den Punkten

- Di 4: klärt Hitze und befreit die Oberfläche
- Ma 44: reguliert und harmonisiert Magen und Darm, klärt Hitze

sehr gut und nachhaltig mit einer einmaligen kurzen Nadelung (10 Sek.) geholfen werden. Sollte der Gaumen sehr stark entzündet und geschwollen sein, lindert diese Maßnahme die Beschwerden zwar etwas, der ständige Reiz des Zahnfleischs durch den schiebenden Zahn verursacht aber länger andauernde Beschwerden und es sind gegebenenfalls mehrere Behandlungen nötig.

Ernährung

Ergänzend steht die Mahlzeitenregulation im Vordergrund: nicht zu häufige Mahlzeiten (Mindestabstand zwei Stunden), aber dafür regelmäßig. Fleischgaben sollten vorübergehend ausgesetzt, zwischen den Mahlzeiten kann Wasser oder Kamillentee gegeben werden. Letzterer darf nur sehr kurz ziehen; dadurch wirkt er spasmolytisch. Zu langes Ziehen führt zu Bauchkrämpfen.

Gian-Luca wird in seiner Eigenregulation unterstützt, indem man seinen verminderten Appetit vorübergehend toleriert und dafür sorgt, dass er dabei genug Flüssigkeit erhält (Wasser, ungesüßter Tee). Mit der Akupunktur von Di 4 und Ma 44 hat er wieder ruhige Nächte, die Eltern kommen zur Ruhe, besonders die Mutter kann ihre Nieren-Schwäche regulieren. Einer erneuten „Zahnungskrise" kann durch eine feste Mahlzeitenstruktur vorgebeugt werden.

20.4 Nabelkoliken des Säuglings

20.4.1 Fallbeispiel Jonas

Jonas ist sechs Wochen alt als die Eltern mit ihm in die Praxis kommen. Er ist ihr erstes Kind nach unauffälliger Schwangerschaft und Geburt am Termin. Das Geburtsgewicht betrug 3.300 g, er wird voll gestillt. Seine Eltern berichten, dass er regelmäßig gegen Abend Bauchkrämpfe bekommt, diese dauern bis zu drei Stunden an. Eine Beruhigung durch Herumtragen gelang bisher nicht, auch die Anschaffung eines Tragetuchs und die Gabe von dünnem Fencheltee verhalfen Jonas nicht zu einer Besserung. Die Eltern fühlen sich hilflos, haben Mitleid mit ihrem Kleinen und bitten um Hilfe.

Memo Chinesische Medizin

Die sog. Nabelkoliken/Bauchschmerzen des Säuglings können eine völlig unterschiedliche Genese haben. Einerseits bestehen auslösende Faktoren in einer Regulationsstörung des Funktionskreises Milz-Magen. Dabei kann es sich um eine Nahrungsakkumulation (zuviel und zu häufige Mahlzeiten) oder um die Zufuhr falscher Nahrung (Unverträglichkeit der Milchzusammensetzung) handeln.

Andererseits ist der psychosomatische Aspekt zu berücksichtigen: Es gibt Fälle von pränatalen Schockerlebnissen der Mutter (z. B. Erleiden von Gewalt in der Partnerschaft oder Tod des Partners, Autounfall), die von den Säuglingen miterlebt und verarbeitet werden. Auch die Geburt selbst kann für Kinder ein Schock sein. Vor allem Kaiserschnitt-Kinder werden ohne Vorbereitung (Wehen) aus ihrer Mitte (dem Mutterleib) ans helle Licht geholt. Direkt danach werden sie angelegt und sollen gedeihen. Die meisten Kinder benötigen extrem viel Nähe und auch Zeit, um ihre ersten Lebensstunden zu „verdauen“ und „abgenabelt“ worden zu sein. Einige von ihnen sind glücklicherweise fähig, diesen Schock herauszuschreien und benötigen den entsprechenden Respekt und Umgang [6].

Manche Theorien sehen sogar die ersten drei Monate nach der Geburt als das vierte Trimester der Schwangerschaft an; entsprechend sollte der Umgang mit einem Säugling sein. Das bedeutet, dass Kinder so unreif geboren werden, dass sie in dieser Zeit soviel Nähe und Wärme brauchen wie im Mutterleib. Umweltreize (z. B. Medien, Toxine, Zusatzstoffe der Nahrungsmittel) nehmen stetig zu; der Säugling muss sich mit immer mehr Dingen auseinandersetzen und diese „verdauen“.

Mögliche Störungsmuster

Bei Säuglingen kommen somit v. a. drei Syndrommuster vor:

- innere Fülle (mit oder ohne Hitze) durch Nahrungsakkumulation
- Schock oder Angst (durch die Geburt oder aber bereits pränatal – Beeinflussung von Niere, Herz-Nieren-Achse [*Shao-Yin*])
- gestörter *Qi*-Fluss durch eine schwierige oder lange Geburt

Innere Fülle (mit oder ohne Hitze) durch Nahrungsakkumulation

Diese entsteht durch eine Schwäche des Verdauungstrakts, welcher durch zu häufige (Stillen nach Verlangen in zu kurzen Abständen) und schwer verdauliche Mahlzeiten überfordert ist. Diese „Überfütterung“ blockiert den Mittleren Erwärmer und behindert den *Qi*-Fluss. Begünstigende Faktoren sind mangelhaftes Aufstoßen oder Einschlafen nach dem Trinken.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- Säuglingsalter
- geblähtes Abdomen mit Abgang von faulig riechenden Flati
- gerötete Wangen, Ekzemneigung, teils fauliger Mundgeruch (Hitze!)
- Aufstoßen, liegt ungern auf dem Bauch (Fülle!)
- unregelmäßiger Stuhlgang mit fauligem Geruch oder schwieriger Stuhlgang
- kolikartige Bauchschmerzen
- nächtliche Unruhe und häufiges Weinen

Ein Symptom, das unabhängig vom Krankheitsbild dem beschriebenen Syndrommuster zugeordnet werden kann, ist

- vermehrtes Schwitzen (bei Säuglingen v. a. im Nacken beim Trinken oder im Schlaf)

Schock oder Angst (durch die Geburt oder bereits pränatal)

Auslösend dafür ist ein plötzliches traumatisierendes Ereignis, welches den *Qi*-Fluss stört. Solche tiefgreifenden Störungen treffen das ureigenste Wesen. Der Spruch „Das geht mir an die Nieren“ versinnbildlicht diese Wirkung. Teils geht der Schock

so tief, dass die ursprüngliche Lebenskraft nicht wiedererlangt werden kann. Dies kennt man von Fällen, bei denen die Mutter einen tiefen Schock (z. B. unerwarteter Tod des Partners) erleidet und danach ihr ungeborenes Kind verliert.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- ruheloser, ängstlicher Blick
- wellenartiger Schmerz
- Essen verstärkt den Schmerz
- unruhiger Schlaf
- die Haut unter den Augen ist dunkel verfärbt

Symptome, die unabhängig vom Krankheitsbild dem beschriebenen Syndrommuster zugeordnet werden können:

- Kälte der peripheren Extremitäten und Schreckhaftigkeit

Gestörter *Qi*- und Blut-Fluss durch eine schwierige Geburt

Trotz initial gutem Geburtsverlauf kann es im Verlauf zu einem Stillstand kommen. Teilweise werden dann geburtshilfliche Techniken wie die Geburtszange oder Saugglocke eingesetzt. Glücklicherweise ist die Zangengeburt extrem selten geworden. Die Vakuummethode wird aber weiterhin eingesetzt. Einerseits durch die Art der Methode, andererseits aber auch durch den mangelnden Geburtsfortschritt an sich (Kopf tief im Becken verkeilt) wird mehr Druck als üblich auf den Kopf des Säuglings ausgeübt. Hierdurch kommt es zu einer stärkeren Verschiebung der Knochenplatten des Kopfs, was zu einer Störung des *Qi*- und Blut-Flusses führt, welche ebenfalls zu Koliken oder Schlafstörungen führen kann.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- evtl. Gesichtsschädelskoliose

Folgendes westliches Krankheitsbild entspricht diesem Muster:

- geburtsbedingter Plagiozephalus mit gegebenenfalls perinatalem Tortikollis durch eine Blockierung der Kopfgelenke (KISS-Syndrom)

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Das Krankheitsbild der Nabelkoliken ist tägliche Praxis des Kinderarztes. Auch westlich orientierte Kollegen versuchen, der Ursache auf den Grund zu gehen und stellen folgende Differenzialdiagnosen in den Vordergrund:

- Ernährung der stillenden Mutter (z. B. keine blähenden Speisen, kohlensäurehaltigen Getränke und Früchtetee, wenig Kaffee)
- rhythmischer Tagesablauf, besonders Streckung der Stillabstände
- spezielle Tragetechniken (Tragetuch, Pucken [enges Einwickeln der Babys in ein Tuch], da tägliches Tragen von 3–4 Stunden die Häufigkeit und Dauer der Koliken signifikant senkt)
- Minderung der Reizüberflutung (z. B. Fernsehen, Computerspiele)
- Anleitung in Bauchmassagen und dem Umgang mit schreienden Babys

Tritt damit keine Besserung ein, wird gezielt nach Unverträglichkeiten gesucht, insbesondere bei einer atopischen Familiendisposition:

- Kuhmilchproteinintoleranz oder
- andere Intoleranzen.

Diagnostische Einordnung

Jonas wird auf Verlangen gestillt und es stellt sich heraus, dass seine Mutter sehr viel Milch hat. Der Junge trinkt hastig, da ihm die Milch ständig entgegenspritzt, schluckt dabei sehr viel Luft und muss immer wieder abgesetzt werden, um aufzustoßen. Der Stillabstand liegt im Schnitt bei drei Stunden, abends trinkt er aufgrund der Unruhe fast stündlich. Eine Atopie liegt familiär nicht vor.

> Somit entspricht er bei unauffälliger Schwangerschaft und Geburt dem Syndrommuster der Nahrungsakkumulation mit einem Fülle-Muster.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Generell sind bei den Nabelkoliken der Säuglinge folgende Punkte besonders wirksam:

- KG 12
- Ma 25
- Ma 36
- Mi 4

Entsprechend der Syndrommuster empfiehlt sich folgendes therapeutisches Vorgehen:

Nahrungsakkumulation

An erster Stelle steht die Behebung des auslösenden Faktors durch eine Rhythmisierung des Trinkverhaltens und gegebenenfalls bei guter Gewichtszunahme (wie dies bei diesem Syndrommuster immer der Fall ist) einer Reduktion der Trinkmenge, v.a. bei Flaschenkindern. Durch enges Tragen „Bauch-an-Bauch" mit einem Tragetuch wird der Bauch des Säuglings stets sanft massiert und die Kolikfrequenz nimmt ab.

Als Akupunkturtherapie steht ein Punkt an oberster Stelle:

- Ex-AH 10 (*Si Feng*, **Abb. 20.1** und **20.2**): stärkt die Milz, beseitigt Ansammlungen

Er ist äußerst wirksam. Man muss aber die Eltern darauf vorbereiten, dass er kaum schmerzlos akupunktiert werden kann und die Kinder meist am gleichen Tag übelriechenden Stuhl in großer Menge absetzen. Seltener kommt es vor, dass sie für ein bis zwei Nächte unruhiger sind. Ziel ist ein mindestens 1-mal täglicher Stuhlgang ohne fauligen Geruch und ein Verschwinden der Hitze-Zeichen.

- Behandelt wird 1-mal akut, dann bei Bedarf alle 4–7 Tage.

Ergänzt werden kann diese Behandlung durch die Punkte:

- Di 4: klärt Hitze und befreit die Oberfläche
- Ma 43: reguliert und harmonisiert Magen und Darm, macht die Leitbahnen frei
- Ma 44: reguliert und harmonisiert Magen und Darm, klärt Hitze

Schock oder Angst

Bei diesem Muster ist ein sorgfältiges, beruhigendes Gespräch mit den Eltern notwendig. Sie sollten wissen, dass die meisten Säuglinge in der Lage sind, Schockerlebnisse zu verarbeiten und das Schreien hierzu eine wichtige Methode ist, die nicht unterdrückt werden sollte. Häufig sind mehrere Aufklärungen notwendig, das Buch von Solter [6] kann eine Unterstützung sein.

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin versucht man, bei **Schock** das *Shen* mit den folgenden Punkten zu stärken:

- He 7: unterstützt und beruhigt das Herz



Abb. 20.2 *Si Feng*.

- Pe 6: harmonisiert die Mitte, entstaut die Leitbahn
- Ni 6: reichert *Yin* an und beruhigt die Geisteskraft

Liegt ein **Angst**-Muster vor, sollte der Funktionskreis Niere behandelt werden:

- Bl 23: unterstützt die Nieren und reichert *Yin* an
- Ni 3: reichert *Yin* an, füllt die Nieren auf, besänftigt die Leber

Gerade Bl 23 bietet sich zur Moxibustion an. Die Hand des Therapeuten sollte aber immer die Temperatur prüfen.

Therapie von gestörtem *Qi* durch eine schwierige Geburt

Diesbezüglich empfiehlt sich der Einsatz der Kraniosakraltherapie und bei entsprechender Blockierung der Kopfgelenke die sanfte Chiropraktik durch erfahrene Anwender. Auch die Fußreflexzonenmassage kann unterstützend wirken.

Jonas und seine Eltern benötigen zuerst Hilfe bei der Rhythmisierung. Sie erhalten ein 24-Stunden-Protokoll und werden auf „Abendspaziergänge" vorbereitet, um die abendlichen Stillabstände auf ca. drei Stunden zu strecken. Die Mutter wird die Brust vor dem Stillen ausstreichen, um den Milchfluss etwas zu reduzieren. Da Jonas in den ersten sechs Lebenswochen 1,8 kg Gewicht zugenommen hat, wird versucht, die Stillabstände tagsüber auf vier Stunden zu strecken.

Zusätzlich wird eine Akupunkturbehandlung mit den Punkten Ex-AH 10 (*Si Feng*) und Di 4 durchge-

führt. Bereits nach einer Behandlung setzt der Junge abends eine große Portion übelriechenden Stuhls ab und wird wesentlich ruhiger. Nach der zweiten Behandlung eine Woche später kann die Therapie beendet werden, da die Koliken fast vollständig verschwunden sind.

20.5 (Funktionelle) Bauchschmerzen

20.5.1 Fallbeispiel Julia

Die Mutter kommt mit der fünfjährigen Julia in die Sprechstunde. Zuletzt wurde das Mädchen vor einem Jahr zur Vorsorgeuntersuchung vorgestellt: ein völlig unauffälliges, gesundes Mädchen, welches bei ihren Freunden gut integriert ist und gerne den Kindergarten besucht.

Nun äußert sich die Mutter besorgt über regelmäßig wiederkehrende Bauchschmerzen, meist zeigt Julia dabei auf die Nabelregion. Ihre Tochter legt sich dann kurz hin, wodurch innerhalb von fünf bis 15 Minuten eine Besserung eintritt. Teilweise ist Wärme auf dem Bauch wohltuend. Die ganze Familie macht sich mittlerweile Sorgen und denkt an eine organische Krankheit.

Memo Chinesische Medizin

Je jünger Kinder sind, desto eher werden Schmerzen der unterschiedlichsten Art, körperlich oder seelisch, auf den Bauch und v. a. die Nabelregion projiziert. Der Therapeut muss hier sorgfältig differenzieren und organische Leiden ausschließen. Je weiter weg die Schmerzen vom Nabel lokalisiert werden, desto eher sind sie organischer Genese und bedürfen weiterer Abklärungen. Organisch bedingte Schmerzen (z. B. Appendizitis, Pankreatitis, Kolitis, Invagination) bedürfen entsprechender Therapie, wie sie in einschlägigen Pädiatrielehrbüchern ausführlich dargestellt wird.
Kommt man jedoch nach ausführlicher Anamnese und Untersuchung zu dem Schluss, dass die Bauchschmerzen vorwiegend funktioneller Natur sein könnten, empfiehlt es sich, nach den Emotionen „zwischen den Zeilen" zu forschen und den Verlauf zu beobachten. Für Kinder sind Bauchschmerzen häufig **der** Weg, um andere auf ein Problem aufmerksam zu machen. Sie sind durch ein Ereignis aus ihrer Mitte gerissen und spüren dies körperlich in ihrer Mitte. Es kommt durch die emotionale Belastung zu einer Schwächung der Organe, welche häufig durch Zufuhr kalter Lebensmittel noch getriggert wird. Auch die bei den Nabelkoliken des Säuglings beschriebene Nahrungsakkumulation (Essen durch Frust) oder das Angst-/Schock-Muster kann vorliegen. Durch eine gestörte Verdauung kann es zur Ansammlung von Schleim kommen oder es besteht ein pathogener Restfaktor, der für Schmerzen sorgt.

Mögliche Störungsmuster

Wie bei den Nabelkoliken des Säuglings sind die Störungsbilder und Syndrommuster der **Nahrungsakkumulation** und des **Angst-/Schock-Musters** zu berücksichtigen. Ergänzt werden diese durch
- Kälte der Organe durch Schwäche (innere Kälte)
- äußere Kälte
- Behinderung von *Qi* und Blut-Stase
- Wurmbefall
- Retention von Schleim (innere Kälte durch Fülle)

Kälte der Organe durch Schwäche (innere Kälte)

Nach einer langen Krankheit, z. B. einer langwierigen Gastroenteritis, kann es in der Folge zu einer Schwächung des *Yang* mit innerer Kälte kommen. Die gesamten Verdauungsorgane (Mittlerer Erwärmer, Milz) sind in ihrer Transportfähigkeit und Funktion beeinträchtigt. Dieser *Qi*-Mangel äußert sich in tief sitzenden Bauchschmerzen und benötigt eine längere Therapiephase als das Syndrommuster der äußeren Kälte.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Erbrechen von Milch unmittelbar nach dem Stillen
- rezidivierende Bauchschmerzen, oft nach dem Essen. Wärme bessert
- Appetitminderung, „wählerisch", schwache Verdauung
- blasses, kraftloses Kind
- kühle Extremitäten
- Kind verhält sich auffallend ruhig, lacht weniger

Äußere Kälte

Dieses Syndrommuster nimmt in der westlichen Welt immer mehr zu. Es ist größtenteils auf die Ernährung mit energetisch kalten Lebensmitteln, z. B. Tiefkühlkost, zurückzuführen. Gerade durch zunehmend erwerbstätige Eltern steigt der Anteil der „Schlüsselkinder", die sich mittags eine Tiefkühlpizza in den Ofen schieben oder schnell ein

Joghurt mit Brot essen. Auch Bananen oder der beliebte Tomaten-Mozzarella-Salat wirken sehr kühlend. Wird dies noch mit schwer verdaulicher Kost (Vollwertmüsli) kombiniert, verdoppelt sich der belastende Effekt. Zudem ist es besonders bei Mädchen „in“, sich bauchfrei zu zeigen, wodurch die Nabelregion größerer Kälte ausgesetzt ist.

Zur äußeren Kälte gehören auch Infektionserkrankungen wie Enteritiden oder eine Nahrungsmittelvergiftung.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- krampfartige, heftige Schmerzen mit plötzlichem Beginn
- Kinder krümmen sich zur Entlastung nach vorn
- blasses Gesicht
- Schweißausbruch am Kopf
- kalte Extremitäten
- druckschmerzhaftes Abdomen, Wärme bessert

Behinderung von *Qi* und Blut-Stase

In der gängigen Praxis tritt dieses Syndrommuster seltener auf, da es an Verletzungen oder chirurgische Eingriffe gekoppelt ist. Nach westlicher Sicht lassen sich die Symptome auf die eines Bridenileus übertragen.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- stechende, fixierte Schmerzen
- abdomineller Druck verstärkt die Schmerzen

Wurmbefall

Die meisten Kinder haben in ihrem Leben mindestens einmal Kontakt mit Wurmeiern oder Würmern. Bei einem gut entwickelten Verdauungssystem stellt dies kein Problem dar, da sich die Würmer nicht einnisten. Dies geschieht nur dann, wenn eine Dysbiose oder eine unterschwellige Nahrungsakkumulation vorliegen.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Appetitminderung
- periumbilikale Schmerzen, intermittierend auftretend
- unruhiger Nachtschlaf
- bei manchen Patienten analer Juckreiz oder Nasen-/Ohrenbohren
- evtl. Übelkeit

Retention von Schleim

Durch Schleim bildende Nahrungsmittel (Milchprodukte, Bananen, Süßigkeiten) wird die Milz in ihrer Funktion chronisch überfordert und kommt in einen *Yang*-Mangel. Ähnliches kann aus dem Einsatz von Antibiotika resultieren. Feuchte-Kälte sammelt sich an, die in Kombination mit einer Flüssigkeitsstagnation zur Schleimbildung führt. Hierdurch wird das Magen-*Qi* blockiert und die Schmerzen werden von Erbrechen begleitet.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Erbrechen von Schleim, teilweise nur einmal pro Woche
- Gereiztheit
- epigastrische Schmerzen

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Wie die Nabelkoliken sind Bauchschmerzen ein häufiges Symptom der kinderärztlichen Praxis und durch genaue Anamnese gut zu differenzieren. Differenzialdiagnostisch sind zu berücksichtigen (als wichtige Faktoren): funktionelle Beschwerden (häufig seelischer Natur) inkl. funktioneller Dyspepsie, Obstipation, Eisenmangelanämie, Wurmbefall, organische Erkrankungen inkl. Zöliakie, Dysbiose sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Diagnostische Einordnung

Bereits bei der Anamnese fällt auf, dass Julia durch die Bauschmerzen nicht wesentlich beeinträchtigt ist und dass sich diese durch „Pflege“ (Wärmeauflagen) bessern. Somit beginnt die Suche nach der Ursache, nach dem Ereignis, welches Julia aus ihrer Mitte gerissen hat. Eine emotionale Belastung muss zu einer Schwächung der Organe geführt haben; Julia benötigt Unterstützung im emotional-seelischen Bereich.

Die meisten Eltern spüren instinktiv, dass ihr Kind ein Problem hat, welches wahrgenommen werden möchte. Bei manchen ist aber die Angst vor einem organischen Leiden so groß, dass ihr Blickwinkel auf diese Angst beschränkt ist und sie das eigentliche Problem, die Sorgen des Kindes, nicht wahrnehmen. In erster Linie gilt es dann, die Eltern zu beruhigen und sie zu ermuntern, ihr Kind in seinen Nöten wahrzunehmen. Häufig ist dann das Problem „Bauchschmerzen“ schon gelöst.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: emotionale Belastung.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Generell sind wie bei den Nabelkoliken der Säuglinge folgende Punkte besonders wirksam:
- KG 12
- Ma 25
- Ma 36

Entsprechend der Syndrommuster empfiehlt sich folgendes therapeutisches Vorgehen:

Kälte der Organe durch Schwäche (innere Kälte)

Zuerst sollte die allgemeine Abwehrlage gestärkt werden. Dies kann einerseits in einem sorgfältigen Aufbau der Darmflora erfolgen, unterstützt durch feucht-warme Leberwickel und Ruhe. Zudem braucht das Kind eine ausgewogene, kräftigende Kost, die aber gleichzeitig das Verdauungssystem nicht überfordert. Sehr gut eignen sich dafür Suppen (siehe Kap. 13). Andererseits greifen folgende Akupunkturpunkte regulativ ein:
- Ma 36: reguliert die *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- KG 8 (Nabel): wärmt das *Yang*, keine Akupunktur, nur Moxa!
- KG 6: mehrt und ordnet *Qi*, festigt die Essenz

Zu beachten ist, dass die chronische Störung das Kind schwächt, deshalb ist der Nadelreiz meist zu stark. Bei diesem Krankheitsbild ist die Moxibustion eine dankbare Therapieform. Doch gilt zu berücksichtigen, dass es sicher 5–10 Behandlungen erfordert, teilweise auch drei bis vier Monate einkalkuliert werden müssen, bis das Kind genesen ist.

Äußere Kälte

Therapeutischer Hauptansatzpunkt ist hier die Ernährung. Stärkend wirken kräftigende Suppen, v. a. mit Hühner- und Lammfleisch, sowie Hafer und Fenchel. Kühlende Nahrungsmittel wie z. B. Rohkost, Milchprodukte, Schwarztee und Kaffee sollten gemieden werden. Im Übrigen helfen die vier oben angegebenen Hauptpunkte, evtl. kombiniert mit
- Di 4 **oder**
- Mi 6

Behinderung von *Qi* und Blut-Stase

Hier geht es darum, der Ursache auf den Grund zu gehen und gegebenenfalls bei Verletzungen oder Bridenileus chirurgisch zu sanieren. Wartet man vorerst zu, können folgende Punkte zum Einsatz kommen:
- Le 2: besänftigt die Leber, löscht den Wind aus
- Le 3: besänftigt die Leber, entstaut sie und ordnet *Qi*, stärkt die Milz
- Bl 17: füllt das Blut auf und stillt Blut

Wurmbefall

Diesbezüglich kennt die chinesische Phytotherapie wirksame Kräuter: z. B. Arecae catechu sem. (*Bing Lang*) bei Maden- Band- und Spulwürmern, Pruni mume fr. (*Wu Mei*) bei Bandwürmern oder Evodiae rutaecarpae fr. (*Wu Zhu Yu*) für Maden- und Bandwürmer. Akupunktur ist nur begleitend zur Linderung der Abdominalschmerzen mit den oben angegebenen Punkten zu empfehlen.

Retention von Schleim

Auch hier gilt es, die Ernährungsanamnese zu überprüfen und gegebenenfalls die Ernährung zu korrigieren oder durch trocknende Nahrungsmittel zu ergänzen. Auch eine Minderung der Nahrungszufuhr kann eine Entlastung bewirken.

In der Akupunktur verwendet man Punkte, die den Schleim umwandeln und den Magen stärken:
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- Ma 36: reguliert die *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper
- Ma 40: wandelt Schleim um, sorgt für allgemeine Beruhigung
- Bl 20: stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit, leitet sie aus, hebt das Klare an
- Bl 21: ordnet die Mitte, harmonisiert den Magen, senkt umgekehrtes *Qi* ab
- KG 6: mehrt *Qi* und ordnet es; festigt die Essenz
- Mi 4: stärkt die Milz, wandelt Feuchtigkeit um, ordnet die Mitte

Im Fall von Julia wird ein Wurmbefall ausgeschlossen, die Familie beruhigt und ein Schmerzprotokoll

geführt. Darin zeigt sich, dass die Beschwerden am Freitag und am Samstag nie auftreten, dafür aber am Sonntag und unter der Woche. Julia wird zu ihren Freunden und dem Kindergarten befragt und es stellt sich heraus, dass ihre beste Freundin ein anderes Mädchen interessant findet, dadurch weniger Zeit mit ihr verbringt und sie Angst hat, ihre Freundin zu verlieren.

Die Eltern reden mit der Kindergärtnerin, die daraufhin mehr Gruppenspiele und weniger Paarspiele mit den Kindern macht. Julia bekommt dadurch mehr Kontakt zu den anderen Kindern. Die Bauchschmerzen verschwinden so ohne Therapie, nachdem die emotionale Belastung aufgehoben wurde. Die Organe können sich wieder erholen.

20.6 Erbrechen

20.6.1 Fallbeispiel Patrick

Morgens ein dringender Anruf in der Praxis: Patrick, vier Jahre alt, hat nachts mehrmals erbrochen, zuerst das Abendessen, dann folgte noch dreimal saures Erbrechen. Die Mutter wird angewiesen, dem Kind zuhause löffelweise Flüssigkeit zu geben, nicht zuviel auf einmal und in regelmäßigen Abständen. Nachmittags meldet sie sich, wie vereinbart, nochmals: keine Besserung, das Kind hat jetzt einmal Durchfall abgesetzt. Erbrochen wurde noch insgesamt dreimal kleinere Mengen.

In der Praxis ist Patrick unruhig und blass; er zeigt ein normales Atemmuster, die Zunge ist feucht, die Lippen trocken, er hat keine halonierten Augen. Das Abdomen produziert rege Darmgeräusche, vereinzelt hochgestellt. Während der Untersuchung würgt das Kind, erbricht aber nicht wieder.

Memo Chinesische Medizin

Bezüglich der Diagnose Erbrechen im Kindesalter gibt es unterschiedliche ätiologische Faktoren. Bei Säuglingen ist die Magenpassage langsamer, der gastroösophageale Übergang noch weiter und durch gleichzeitiges Atmen und Trinken wird mehr Luft geschluckt, die wieder entweichen muss, durch den Mund oder den Darm. Zusammengefasst ist dies die kindliche Schwäche von Magen und Milz.

Durch Überessen oder den Konsum von ungeeigneten Nahrungsmitteln kann eine Nahrungsakkumulation entstehen. Bei Kleinkindern wird Erbrechen häufig durch Infektionskrankheiten oder durch eine Nahrungsmittelvergiftung, somit durch pathogene Wind-Hitze, ausgelöst. Bei Jugendlichen gilt es, Bulimie nicht zu übersehen, diese wird aber an dieser Stelle nicht besprochen.

Mögliche Störungsmuster

In der Chinesischen Medizin spielt v. a. die Behandlung des Säuglingserbrechens eine Rolle. Die kindliche Schwäche von Magen und Milz bedingt verschiedene Muster.

- Schwäche von Magen und Milz
- Magen-Kälte
- Magen-Wasser
- Schleim
- Retention von Nahrung und Milch
- Hitze in Magen und Milz
- Leber greift den Magen an

Schwäche von Magen und Milz

Das Neugeborene wird in den Tagen nach der Geburt erstmals mit der komplex aufgebauten Muttermilch oder adaptierter Milch konfrontiert und sein Verdauungssystem benötigt Zeit, sich darauf einzustellen. Manchen Säuglingen gelingt dies rasch, andere sind damit überfordert und reagieren in unterschiedlicher Stärke mit Erbrechen. Häufig finden sich dabei unverdaute Nahrungs- und Milchreste.

Magen-Kälte

Durch eine lange, traumatische Geburt oder den Einsatz von Medikamenten während eines Kaiserschnitts weisen so geborene Kinder einen Milz-*Qi*-Mangel auf. Oft ist die Mutter ebenfalls geschwächt und die Nahrung für das Baby dadurch energieärmer und kälter. Der Magen ist zu schwach, um die Nahrung zu erwärmen; es folgt Erbrechen.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- Erbrechen von Milch und unverdauter Nahrung
- Blässe, kühle Extremitäten
- Müdigkeit
- Stuhl teils unverdaut (bei Muttermilchstuhl nicht gut differenzierbar)

Magen-Wasser

Dieses Störungsbild entsteht, wenn Brustkinder zu gierig trinken oder die Mutter zuviel Milch hat. Sollte die Mutter ein Energiedefizit aufweisen, wird die Milch energetisch „kalt“, was das Problem verstärkt. Bei älteren Kindern entsteht das Problem

durch eine zu hohe Zufuhr energetisch kalter Nahrungsmittel (Milchprodukte, Früchte, Getränke), die v. a. dann Mühe bereiten, wenn die Umgebung wie z. B. in Nordeuropa ebenfalls eher kalt und feucht ist. Die Milz wird geschwächt und das *Yang* reicht zur Verdauung nicht mehr aus.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- fröhliches, kräftiges Kind, dem einige Zeit nach dem Essen immer noch etwas Milch aus dem Mund fließt („Gütscheln")
- starker Speichelfluss
- gelegentliches Erbrechen von klarer Flüssigkeit

Schleim

Dieses „Krankheitsbild des Westens" wird ausgelöst durch schleimbildende Nahrungsmittel (Milchprodukte, Süßigkeiten, Bananen) oder durch Antibiotikatherapien. Die bei Kindern bestehende Schwäche von Milz und Magen erträgt nicht viel zusätzlichen Schleim. Der Milz-*Yang*-Mangel führt zur Ansammlung von Feuchte-Kälte, Stagnation und Schleimbildung. Das Magen-*Qi* kann nicht mehr absteigen und das Kind erbricht.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- schleimiges Erbrechen oder Erbrechen von Nahrungsresten mit Schleim vermischt, teils gelblich/grünlich
- manchmal Schleim im Stuhl

Retention von Nahrung und Milch

Feiern und Kindergeburtstage sind prädestiniert für das Auftreten dieses akuten Krankheitsbildes. Das Kind isst zuviel, zu fett (Pommes frites) und ist aufgeregt. Dadurch ist der Magen in seiner Verdauungsfunktion beeinträchtigt und die Milz kann sie schlecht transformieren. Die unverdaute Nahrung bleibt somit im Magen liegen und steigt durch Erbrechen nach oben, statt nach unten transportiert zu werden.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Erbrechen von geronnener Milch oder unverdauter Nahrung mit säuerlichem Geruch
- Bauchschmerzen, Unruhe

Die Zeichen einer Nahrungsakkumulation, welche auftritt, wenn die Retention für längere Zeit besteht, sind bereits in Kap. 20.4 besprochen worden.

Hitze in Milz und Magen

Ein Zuviel an Nahrung oder der Konsum von scharf gewürztem Essen führt zu diesem Hitzesyndrom. Die Hitze sammelt sich im Magen. Seltener tritt es bei Fiebererkrankungen auf.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- sofortiges, meist schwallartiges Erbrechen nach dem Essen mit fauligem Geruch
- Durst, Unruhe
- heißer Körper, rotes Gesicht

Leber greift den Magen an

Jüngere Kleinkinder agieren Emotionen direkt aus. Nachdem Gebote und Verbote der Eltern unbewusst übernommen und internalisiert worden sind (Entwicklung des „Über-Ich" und dessen Vorläufer ab ca. drei Jahren), kann eine Leber-*Qi*-Stagnation auftreten. So können Wut und Zorn v. a. ältere, nervöse Kleinkinder überfallen und sich in Ausbrüchen manifestieren oder aber auch unterdrückt werden. Dann staut sich das Leber-*Qi* an und strömt in den Magen. Dadurch wird das Magen-*Qi* angegriffen und es kommt zum Erbrechen.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Erbrechen nach emotionaler Aufregung, v. a. Galle oder Wasser
- heißer Körper, rotes Gesicht

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Durch die mangelnde Ausreifung des gastroösophagealen Schließmuskels kommt es bei nahezu allen Säuglingen unter drei Monaten zu Refluxsymptomen. Bei Kindern jünger als sechs Monaten sind es noch 20–40 %. Allein durch Hochlagern (um 30° erhöhte Lage des Oberkörpers) bleibt die Milch länger im Magen, das Regurgitieren nimmt ab und die Symptome bessern sich. Andicken von Flaschennahrung tut ein Übriges, um die Verweildauer im Magen zu erhöhen.

Daneben sind andere Krankheiten wie hypertrophe Pylorusstenose, Malrotation und Volvulus, welche dem Syndrommuster „Magen-Kälte" zugeordnet werden könnten, sowie Gastroenteritiden (entsprechen dem Syndrommuster Hitze in Milz/Magen und Feuchte-Hitze) abzugrenzen und entsprechend zu behandeln.

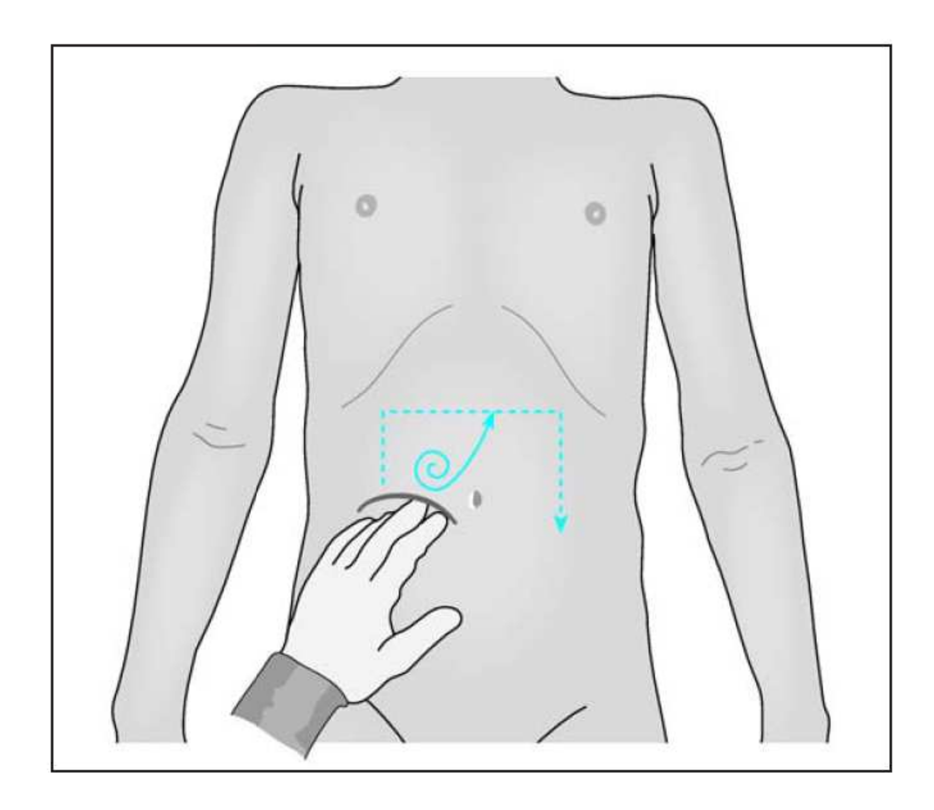


Abb. 20.3 Bauchmassage in Linkskreisen.

Diagnostische Einordnung

Patricks Beschwerden könnten verschiedenen Syndrommustern zugeordnet werden. Es stellt sich jedoch heraus, dass er am Abend vorher bei der Tagesmutter einen großen Teller Pommes frites mit Chicken Nuggets verspeist hatte, im Wettessen mit dem Sohn der Tagesmutter. Somit kam es zum Erbrechen durch Retention von Nahrung.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: verschiedene Syndrommuster kommen in Frage, die Ursache liegt jedoch hier in einer Nahrungsretention.

Therapiemöglichkeiten

Ergänzend zur Akupunkturtherapie haben sich Bauchmassagen und feucht-warme Leberwickel sehr bewährt. Die *Tuina*-Bauchmassagen erfolgen in einem großen Kreis, beginnend im rechten Unterbauch, dann aufwärts zum rechten, hinüber zum linken Oberbauch und wieder herunter zum linken Unterbauch. Diese große Kreisbewegung erfolgt zart mit den flachen Fingerspitzen einer Hand. Die Hand selbst macht dabei kleine Kreise. Somit gibt es kleine Kreise im großen Kreis.

Liegt ein Milz-Mangel vor (kalte Hände und Füße, müde, blass), dann sind Linkskreise (gegen den Uhrzeigersinn) hilfreich (**Abb. 20.3**). Bei einem Fülle-Zustand (rotes Gesicht, warme Hände und Füße, schlechter Atem und übelriechender Stuhl) sind Rechtskreise anzuwenden.

Akupunktur

Bezüglich der Akupunkturtherapie gibt es einige für alle Syndrommuster sehr wirkungsvolle Punkte, wobei

- Pe 6

sicher eine herausragende Stellung einnimmt. Es genügt, diesen kräftig zu massieren und die Brechneigung nimmt rapide ab. Dazu gehören als Hauptpunkte noch

- Ma 36
- KG 12
- Mi 4

Magen- und Milz-Schwäche

Neben den erwähnten Hauptpunkten, allen voran Pe 6, empfehlen sich zusätzlich folgende Punkte:

- Bl 20: stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit, leitet sie aus, hebt das Klare an
- Bl 21: ordnet die Mitte, harmonisiert den Magen, senkt umgekehrtes *Qi* ab
- KG 6: mehrt *Qi* und ordnet es; festigt die Essenz
- Ma 25: reguliert das Auf- und Absteigen in der *Qi*-Mechanik

Bei Magen-Kälte muss man je nach Schwächezustand des Kindes Geduld haben. Moxibustion ist äußerst hilfreich. Bei Nadelung sollte tonisierend gearbeitet werden.

Bei Magen-Wasser ergänzen durch

- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere

Gleichzeitig muss bei Säuglingen die Mahlzeitenmenge reguliert werden, v. a. wenn diese auch einen großen Appetit aufweisen.

Bei Schleim ergänzen durch

- Ma 40: wandelt Schleim um, sorgt für allgemeine Beruhigung

Retention von Nahrung und Milch

Von den Hauptpunkten werden Mi 6 und Ma 36 eingesetzt. Dazu kommen:
- Ma 41: klärt den Magen, senkt umgekehrtes *Qi* ab, für allgemeine Beruhigung
- Ma 43: reguliert und harmonisiert Magen und Darm, macht die Leitbahnen frei
- KG 22: stillt ebenfalls Übelkeit, ich wende ihn in diesem Zusammenhang jedoch nicht an

Hitze in Magen und Milz

Hier werden ebenfalls die Hauptpunkte verwendet, ergänzt durch:
- Di 4: klärt Hitze und befreit die Oberfläche
- Ma 44: reguliert und harmonisiert Magen und Darm, klärt Hitze

Moxibustion kommt bei dieser Störung nicht zur Anwendung. Es empfiehlt sich eine kurze Nadelung und ergänzend hilft eine Bauchmassage in kleinen Rechtskreisen (mit dem Uhrzeigersinn).

Leber, die in den Magen eindringt

Die Hauptpunkte werden ergänzt mit:
- Le 2: besänftigt die Leber, löscht den Wind aus
- Le 3: besänftigt die Leber, entstaut sie und ordnet *Qi*, stärkt die Milz

Wichtig ist es, die Ursache herauszufinden, warum das Kind wütend wurde. Dabei sollte man aber nicht dem Kind jeden Wunsch von den Augen ablesen, sondern ihm helfen, seinen Frust anderweitig zu bewältigen. Es muss neue Strategien lernen und benötigt hierbei Hilfestellung. Beruhigende Kopf- und Halsmassagen sind sehr wohltuend und häufig schon ausreichende Behandlungsformen.

Tuina-Behandlung bei Übelkeit und Erbrechen

Weizhong Sun

Schwäche von Magen-Milz und Magen-Kälte

Tui (*Pi Jing*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante auf der radialen Seite des Daumens aufwärts zum Daumenballen, 100–300-mal (**Abb. 20.4**).

Tui (*San Guan*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante aufwärts von der Handbeugefalte über die radiale Seite des Unterarms bis zur Ellenbeuge, 100–200-mal.

Ro (*Tian Shu*) **Kreisendes Reiben:** in Rückenlage auf Ma 25 bds. gleichzeitig mit Zeige- und Mittelfingerkuppe kleine kreisende Bewegungen, 100–200-mal (**Abb. 20.5**).

Nahrungsretention, Hitze in Milz und Magen und Leber greift Magen an

Tui (*Qi Pi Jing*) **Schieben:** mit dem Daumen auf der radialen Daumenseite vom Ballen zur Kuppe, 100–300-mal.

Tui (*San Guan*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante auf der ulnaren Seite des Unterarms vom Epikondylus medialis zum Handgelenk, 100–300-mal.

Tui (*Qi Jie Gu*) **Schieben:** in Bauchlage auf der Dornfortsatzreihe abwärts von LWK4 auf das Sakrum, etwa 100–300-mal (**Abb. 20.6**).

Tui (*Tian Shu Gu*) **Schieben:** mit Zeige- und Mittelfinger auf der Linea nuchae nach distal, die andere Hand fixiert dabei auf der Oberseite des Kopfes, etwa 100–500-mal (**Abb. 20.7**)

Wichtig ist, in diesem Fall die Eltern und die Tagesmutter über die Ursache-Wirkung-Zusammenhänge von Nahrungsmitteln zu informieren. Mit einer kurzen (10 Sek. je Punkt) Nadelung von Pe 6, Ma 36, Ma 41 und Ma 43 lässt der Brechreiz nach. Die Mutter wird instruiert, dem Jungen drei Tage nur Reisbrei mit gedünstetem, zerdrücktem Gemüse sowie viel Flüssigkeit in kleinsten Portionen (anfangs löffelweise) zu geben. Danach können die Mahlzeiten langsam wieder variantenreicher gestaltet werden. Fettiges ist für zwei Wochen ganz zu meiden.



Abb. 20.4 Schieben mit der radialen Daumenkante auf der radialen Seite des Daumens.



Abb. 20.5 Kreisendes Reiben in Rückenlage auf den Magen.

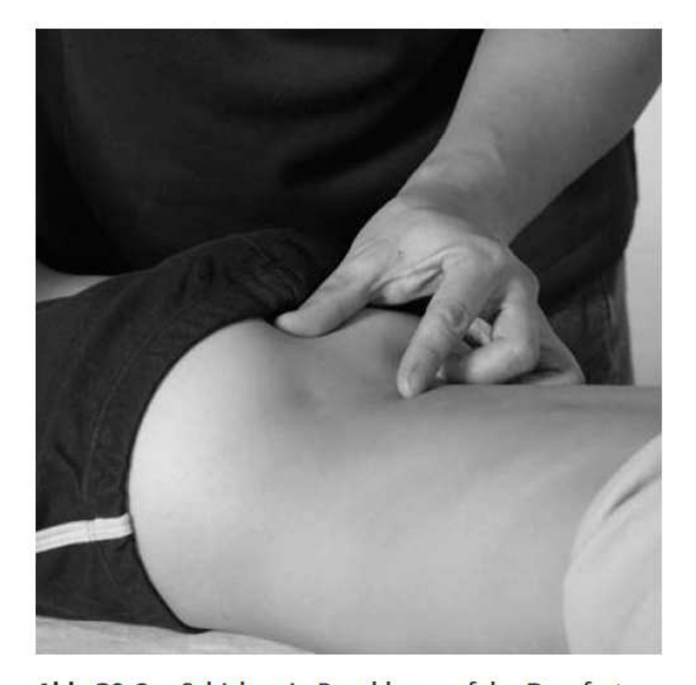


Abb. 20.6 Schieben in Bauchlage auf der Dornfortsatzreihe.



Abb. 20.7 Schieben mit Zeige- und Mittelfinger auf der Linea nuchae.

20.8 Durchfall, akut

20.8.1 Fallbeispiel Anna

Die achtjährige Anna war auf einer Schulreise und kommt freudig nach Hause. Abends hat sie plötzlichen Stuhldrang, produziert dünnen Stuhl; in der Nacht geht noch mehrmals zunehmend wässriger Stuhl ab. Das Mädchen hat kein Fieber, sie fühlt sich aber geschwächt. Blass kommt sie am nächsten Morgen mit ihrem Vater in die Praxis.

Memo Chinesische Medizin

Eine Durchfallerkrankung bei Säuglingen oder Kindern im Krabbelalter kann auch Ausdruck einer Nahrungsakkumulation sein und wird entsprechend dem Kap. 20.4 betrachtet und behandelt.

Durchfallerkrankungen bringen Kinder durch den Flüssigkeitsverlust wesentlich schneller in ernsthafte Gefahr als Erwachsene. Darauf müssen Eltern immer wieder hingewiesen werden. Akute Erkrankungen sind Ausdruck des Eindringens pathogener Keime. Häufig ist der Organismus bereits zuvor schon geschwächt, so dass er anfälliger ist.

Im ersten Stadium einer akuten Durchfallerkrankung dringt Feuchtigkeit unter dem Bild von Feuchte-Kälte oder Feuchte-Hitze ein und schwächt die Milz. Diese kann die Feuchtigkeit nicht mehr binden und es geht Durchfall ab.

Feuchte-Kälte dringt am häufigsten durch verdorbene oder kalte Nahrungsmittel (Eis, Milchmixgetränke) ein. Bei Mädchen kann die Ursache aber auch das beliebte, bauchfreie Oberteil sein, das zu kühler Abendstunde getragen wird.

Beim Eindringen von Hitze sind häufige Ursachen ein Sonnenstich, eine starke Überhitzung, z. B. beim zu langen Spielen in der Sonne, oder durch Keime kontaminierte Nahrungsmittel, welche als pathogene Faktoren Diarrhöe auslösen. Scharfe Nahrungsmittel spielen bei Kindern weniger eine Rolle. Feuchtigkeit und Hitze führen zum Faulen der Nahrung im Darm und entsprechend riecht dann der Durchfall.

Im zweiten Stadium entsteht durch den zunehmenden Flüssigkeitsverlust ein Milz-*Qi*-Mangel und das Kind wird zunehmend schwächer. Wie schnell das Kind vom ersten in das zweite Stadium überwechselt, hängt von dessen Konstitution und der Art und Schwere des Angriffs des Organismus ab.

Im dritten, lebensbedrohlichen Stadium ist der Flüssigkeitsverlust soweit fortgeschritten, dass er in einen Nieren- und Milz-*Yang*- und möglicherweise einen *Yin*-Mangel mündet. Bei Säuglingen reichen hierzu einige Stunden aus.

Mögliche Störungsmuster

Das Störungsbild der ambulant in der Praxis behandelten Diarrhöe betrifft die Milz. Unterschieden werden die drei Stadien und das Vorherrschen von „Feuchte-Kälte“ oder „Feuchte-Hitze“. Typisch ist allgemein der plötzliche Beginn. Oft sind Bekannte oder Freunde ebenfalls erkrankt.

Erstes Stadium: „Feuchte-Kälte“

- wässriger, reichlicher Durchfall von heller, blasser Farbe
- Stuhl fast geruchlos
- Abdominalkoliken
- blass, durstlos, fröstelnd
- Zunge feucht, mit weißem Belag

Erstes Stadium: „Feuchte-Hitze“

- wässrige, übelriechende Stühle mit unverdauten Nahrungsresten
- Stühle reizen die Haut um den Anus, teils weinen die Kinder bei der Defäkation
- manchmal begleitet von Fieber, eher rotes Gesicht und Wangen
- Zunge rot mit gelbem Belag

Zweites Stadium

Die Dehydratation und damit die weitere Schwächung der Milz schreitet fort und das Kind zeigt eine Steigerung der Symptome.

- Blässe, Schwäche, Erschöpfung mit Schlaffheit der Extremitäten
- Appetitlosigkeit, Dehydratation mit tiefliegenden Augen
- teils Diarrhöe bei jeder Nahrungszufuhr
- bei Feuchte-Kälte als erstes Stadium bleiben die Stühle wässrig, fast geruchlos und das Kind fröstelt mit Bauchkrämpfen
- bei Feuchte-Hitze riechen die Stühle äußerst übel und schmerzen beim Stuhlgang, evtl. Fieber und rote Wangen

Drittes Stadium

Dieses Stadium erfordert nach westlicher Medizin einen Krankenhausaufenthalt und eine intravenöse Rehydrierung.

- anhaltende Diarrhöe, sofort nach Nahrungsaufnahme
- Kälte des Körpers und Frost sowie Blässe mit kaltem Schweiß bei geschwächtem *Yang* oder: trockene, heiße Haut, rote Lippen und Durst bei geschwächtem *Yin*
- deutlich reduzierter Allgemeinzustand mit blasser, trockener Zunge
- wenn *Yin* und *Yang* geschwächt sind: Somnolenz und graue Hautfarbe

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Das Eindringen von Feuchtigkeit entspricht einer Infektion durch Viren, Bakterien oder kontaminierten Nahrungsmitteln. Auch eisgekühlte Speisen und Getränke sind dafür bekannt, dass sie Durchfall auslösen. Die Möglichkeit einer Salmonellenenteritis muss bedacht und bei Diagnose gemeldet werden. Ebenso gilt es, an enterohämorrhagische Escherichia-coli-Bakterien (EHEC) zu denken. Der Dehydratationsgrad wird weniger in Stadien als vielmehr in Prozent (2 %, 5 %, 10 %) angegeben; die Rehydrierungsmaßnahmen richten sich dann danach.

Diagnostische Einordnung

Anna zeigt ein Muster der Feuchte-Kälte. Sie ist blass, hat reichliche, wässrige Stühle und ist geschwächt durch den Flüssigkeitsverlust. Vielleicht hat sie auf der Schulreise mehr Eis gegessen, als es ihr zuträglich war. Sie kleidet sich wie ihre Freundinnen natürlich bauchfrei (und überlegt bereits, ob Nabelpiercing „cool“ wäre).

Aus ärztlicher Sicht geht es nun darum, sowohl Anna mit ihren acht Jahren als auch ihre Eltern über die Ursache der Problematik aufzuklären. Die Konstitution des Mädchens toleriert belastende äußere Einflüsse bis zu einem gewissen Maß, und wenn sie lernt, damit umzugehen, kann sie sich in einem begrenzten Rahmen auch einmal Ausnahmen genehmigen, ohne Folgeerscheinungen erleben zu müssen.

> Diagnose nach Chinesischer Medizin: Muster der Feuchte-Kälte.

Therapiemöglichkeiten

Bei allen Störungsbildern steht die Behebung der Dehydratation aufgrund der Diarrhöe im Vordergrund. Somit hat eine adäquate Flüssigkeitszufuhr mit selbst hergestellter sog.

- „Drittelslösung“: (¼ Orangensaft, ¼ Schwarztee, ¼ Leitungswasser mit einer Messerspitze Salz und einem Esslöffel Traubenzucker [oder gewöhnlichem Zucker] pro Liter)

oder den käuflichen Elektrolytmischungen Priorität.

Bei Feuchte-Kälte wird dies ergänzt durch warme Bauchwickel, wenn der Druck auf dem Abdomen vertragen wird (bei Hitze-Zeichen nicht anwenden, der Druck wird dann nicht toleriert und bei Feuchte-Hitze wird die Hitze nicht vertragen).

Akupunktur

Die Akupunktur (nur neutral, im fortgeschrittenen Stadium nur tonisierend) und v. a. die Moxibustion kann in diesem Fallbeispiel der Feuchte-Kälte äußerst hilfreich sein, um den Durchfall zu mindern.

Folgende Punkte stehen bei allen Formen im Vordergrund:

- Ma 25
- Ma 36

und Moxa mit Salz und einer Scheibe Ingwer an KG 8, v. a., wenn sich das Abdomen bei der Palpation kalt anfühlt.

Lindernd sind aufgrund ihrer Wirkung:

- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- Mi 4: stärkt die Milz und wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert den Magen und ordnet die Mitte
- Bl 20: stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit, leitet sie aus, hebt das Klare an
- Bl 21: ordnet die Mitte, harmonisiert den Magen, senkt umgekehrtes *Qi* ab
- Bl 25: reguliert ausgleichend den Dickdarm



Abb. 20.8 Kleinflächiges Reiben.

Feuchte-Kälte

Hier hilft die Kombination der Hauptpunkte mit KG 6, da dieser *Qi* ordnet und mehrt und die Essenz festigt. Alle Punkte sollten am besten gemoxt werden.

Feuchte-Hitze

Bei diesem Muster muss Moxibustion vermieden werden, statt dessen werden zusätzlich Punkte eingesetzt, die Hitze zerstreuen:

- Ma 44: klärt Hitze, reguliert und harmonisiert Magen und Darm
- Mi 9: reguliert die Körperflüssigkeiten, stärkt die Milz und treibt Feuchtigkeit aus

Zusätzlich müssen alle fetten und scharf gewürzten Speisen gemieden werden. Eine Bauchmassage ist hier kaum hilfreich.

Anna wird erklärt, wie ihr Körper aktuell versucht, sich mit Durchfall selbst zu helfen und dass eine solche Ausscheidung zwar unangenehm, aber reinigend und heilend ist. Hierdurch kann ihr Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt werden. Schluckweise soll sie warmen Kräutertee (Fenchel) trinken, einen warmen Bauchwickel auflegen und sich Ruhe gönnen.

Unterstützend wirkt sich bei ihr die Moxibustion aus. Die Punkte Ma 36, Ma 25 und KG 6 werden für je drei Minuten gemoxt und den Eltern der Rest der Moxazigarre mit nach Hause gegeben. Sie sollen die Behandlung nach drei Stunden nochmals wiederholen. Anschließend ist ein sorgfältiger Kostaufbau unter Vermeidung schleimender (Süßigkeiten, Fett) und kühlender (Milchprodukte, frisches Obst, kalte Getränke) Nahrungsmittel sinnvoll.

Tuina-Behandlung bei Durchfallerkrankungen und Diarrhöe

Weizhong Sun

Feuchte-Kälte

Xuan Tui (*Pi Jing*) **Kleinflächiges Reiben:** mit Daumen auf der Daumengreiffläche, im Uhrzeigersinn, 100–500-mal (**Abb. 20.8**).

Tui (*San Guan*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante über die radiale Seite des Unterarmes nach proximaler Richtung, dabei das Daumenendglied mit zwei Fingern fassen. Die behandelnde Hand schiebt mit raschen Wiederholungen etwa 100–500-mal (**Abb. 20.9**).

Tui (*Tian He Shui*) **Schieben:** mit der Radialseite des Daumenendgliedes oder mit zwei Fingern auf volarer Seite des Unterarms vom Handgelenk bis knapp unterhalb zum Ellenbogen, also nach proximal aufsteigend, etwa 100–300 Schübe (**Abb. 20.10**).

Tui (*Bu Da Chang*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante über die Greiffläche des Zeigefingers bis zur Abduktionsfalte des Daumens, proximal (zur Körpermitte hin), etwa 100–300-mal. Die Bewegungen sollen mit einer Frequenz von 100–200-mal/min. ausgeführt werden (**Abb. 20.11**).

Mo Fu **– Bauchreiben:** mit der ganzen Handfläche oder vier Fingern wird im Uhrzeigersinn kreisförmig der Bauch bestrichen, etwa 100–200-mal, bis 5 min. (**Abb. 20.12**).

Tui (*Qi Jie Gu*) **Schieben:** in Bauchlage mit der radialen Daumenkante nach proximal schieben bei Abstützung der Finger, vom Sakrum in Richtung LWK4 nach kranial, 100–300-mal, 3–5 min. (**Abb. 20.13**).

Na (*Nie Ji*) **Greifen und Ziehen:** in Bauchlage. Parallel neben der Wirbelsäule wird die Haut aufwärts vom Sakrum immer wieder in kleinen Rollen gefasst und gezogen. Behandlung aufwärts von der Sakrumregion bis zum Nacken, 3–5 Durchgänge (**Abb. 20.14**).



Abb. 20.9 Schieben mit der radialen Daumenkante über die radiale Seite des Unterarmes.



Abb. 20.10 Schieben mit der Radialseite des Daumenendgliedes.



Abb. 20.11 Schieben mit der radialen Daumenkante über die Greiffläche des Zeigefingers.



Abb. 20.12 Bauchreiben mit der ganzen Handfläche.

Feuchte-Hitze

Xuan Tui (*Pi Jing*) **Kleinflächiges Reiben:** mit dem Daumen auf der Greiffläche des Daumens, gegen den Uhrzeigersinn, 100–500-mal (**Abb. 20.15**).

Tui (*Qing Da Chang*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante von der queren Hohlhandseite nach distal (vom Körper weg) auf die Zeigefingerkuppe zu, 100–500-mal (**Abb. 20.16**).

Tui (*Qing Xiao Chang*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante auf der ulnaren Seite der Hand von der queren Hohlhandfalte in Richtung Kleinfingerkuppe, 100–500-mal (**Abb. 20.17**).

Tui (*Liu Fu*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante über die ulnare Seite des Unterarms vom Epikondylus medialis zum Handgelenk, 100–300-mal (**Abb. 20.18**).



Abb. 20.13 Schieben in Bauchlage mit der radialen Daumenkante.



Abb. 20.14 Greifen und Ziehen in Bauchlage.



Abb. 20.15 Kleinflächiges Reiben mit dem Daumen.



Abb. 20.16 Schieben mit der radialen Daumenkante von der queren Hohlhandseite aus.

20.10 Durchfall, chronisch

20.10.1 Fallbeispiel Marc

Marc ist 18 Monate alt und leidet seit vier Monaten immer wieder unter Durchfällen, teils über 10–14 Tage, meist aber über eine Dauer von 5–7 Tagen. Er hat dann drei- bis viermal täglich voluminöse, übelriechende dünne Stühle, in den durchfallfreien Zwischenzeiten nur ein- bis zweimal täglich Stuhlgang mit normaler Konsistenz. Der Junge ist ein aufgewecktes Kind mit gutem Appetit. Die früher bestehende Bronchitisneigung hat sich laut den Eltern gelegt. Auch Marcs Mutter leidet schon sehr lange unter einem empfindlichen Darm, seine Schwester ist aber in dieser Hinsicht beschwerdefrei.

Memo Chinesische Medizin

Wiederum liegt eine der möglichen Ursachen in der Art der Nahrungszufuhr (zu viel, zu unregelmäßig, zu kalt). Manche Mütter sehen heute ihre



Abb. 20.17 Schieben mit der radialen Daumenkante auf der ulnaren Seite der Hand.



Abb. 20.18 Schieben mit der radialen Daumenkante über die ulnare Seite des Unterarms.

Hauptaufgabe im Füttern der Kinder und die Industrie lockt mit immer „gehaltvolleren, gesunden" Schnitten, Milch- und Fertigprodukten. Teilweise sind Flaschenmilchprodukte für Säuglinge ebenfalls zu kalorienreich und besonders Flaschenkinder rutschen so in das Bild einer Nahrungsakkumulation. Das Beispiel der Fütterung von Vogeljungen kann Müttern den Sinn von Nahrungspausen begreiflich machen: Vögel haben meist mehrere Küken (4–5 Stück), die alle ihren Schnabel aufsperren, wenn die Eltern Futter eintragen. Doch nur ein bis maximal zwei Schnäbel können pro Anflug gestopft werden, die restlichen gehen leer aus. So entstehen Fütterungspausen und der Magen-Darm-Trakt der Küken kann sich erholen. Das kann man auf menschliche Babys übertragen. Durch das ständige Füttern mit teils falschen Lebensmitteln kann die Nahrung nur unzureichend verdaut werden und es tritt Durchfall auf.

Eine weitere Ursache liegt in der Milz-Schwäche, die bei manchen Kindern stärker, bei anderen schwächer ausgeprägt ist. Bei einer schwachen Konstitution oder dem Stadium nach einer längeren Erkrankung (z. B. Einsatz von Antibiotika) ist die Milz zu schwach, um die zugeführten Speisen ordentlich zu verdauen. Die reinen und die unreinen Anteile werden nicht geschieden und es kann zu chronisch breiigem, formlosem Stuhl kommen. Dieses Muster kann sich aber auch aus einer vorangegangenen, nicht ausgeheilten akuten Diarrhöe entwickeln, wenn ein Kind nicht genügend Schlaf bekommt (Fernsehen abends!) oder zuviel an seinen Schulaufgaben grübelt.

Mögliche Störungsmuster

In der Praxis trifft man zwei Formen der chronischen Diarrhöe häufig an: einerseits die intermittierende Form, bei welcher es zwischenzeitlich zum Absetzen von Stuhl normaler Konsistenz und Farbe kommt (im weitesten Sinne „Toddlers Diarrhöe") und andererseits die Form, bei der durchgehend über Wochen nur Durchfälle abgesetzt werden. Letztere tritt aber in einer milden Ausprägung auf, so dass die Kinder nicht wesentlich geschwächt wirken und den Flüssigkeitsverlust durch Trinken ausgleichen können.

Auch die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) können diesen Mustern grundsätzlich zugeordnet werden. Vor allem im fortgeschrittenen Stadium zeigen sich aber andere Muster (z. B. Feuchte-Hitze im Darm, Leber-*Qi*-Stagnation, Nieren-Schwäche), welche im Anschluss an die obigen Muster erläutert werden.

Fülle durch Akkumulation von zuviel, aber auch falscher Nahrung

Dieses Bild entspricht dem der Nahrungsakkumulation beim Säugling. Beim Kleinkind können die

Fülle-Zeichen teils fehlen, wenn es mehrmals täglich Stuhlgang hat. Bei nachfolgender Obstipation akkumuliert es dann wieder und die Hitze-Zeichen (gerötete Wangen) treten auf. *Qi* kann nicht mehr gleichmäßig zirkulieren.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- Wechselbild zwischen Diarrhöe und Obstipation oder teils sogar fast normalem Stuhl
- übelriechende Stühle und Mundgeruch
- geblähtes Abdomen, insbesondere vor Stuhlgang, teils Schmerzen oder Koliken vor der Defäkation
- manchmal Erbrechen

Milz- und Magen-*Qi*-Mangel

Hat das Kind von sich aus eine schwache Konstitution und erhält dann eine Antibiotikatherapie, kann diese als Auslöser des Musters ausreichen, genau wie eine langdauernde Krankheit, Schlafmangel oder falsche Ernährung. Durch zu viel „Kopfarbeit" (Schule) ohne den entsprechenden Ausgleich kann es zu Ärger und Frustration kommen. In diesem Fall wird die Milz durch das Eindringen der pathogenen Leber-Energie geschwächt.

Durch den *Qi*-Mangel wird die Nahrung unzureichend transformiert und verdaut. Es kommt zur Ansammlung von Feuchtigkeit.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- Blässe, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Erschöpfung
- kein Durst, Zunge blass mit dünnem weißen Belag
- lockere, teils wässrige, teils unverdaute Stühle

Milz-*Qi*-Mangel mit starker Unruhe

Diese Kinder bringen ihre Eltern an den Rand der Erschöpfung, da sie wenig Schlaf brauchen und die Eltern maximal fordern. Je nach Konstitution der Eltern sind solche Kinder blass oder haben einfach eine etwas hellere Gesichtshaut.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- weiche Stühle, meist geruchlos
- Durst, aber wählerisch beim Essen
- innere Ruhelosigkeit

Feuchte-Hitze im Darm

Die Zufuhr von zu scharfen oder energetisch zu heißen Nahrungsmitteln kann genauso wie ein zu langer Aufenthalt in heißem Klima (ohne Abkühlung) zu einer Akkumulation von Hitze im Körper führen. Liegt nun eine Milz-Schwäche (Milz-*Qi*-Mangel) vor, hält die angesammelte Feuchtigkeit die Hitze im Darm und zieht sie in den Unteren Erwärmer. Auch die Ansammlung von Feuchtigkeit durch einen Milz-*Qi*-Mangel kann alleine zu Hitze im Darm umgewandelt werden.

Diese schädigt die Darmwand und die Blutgefäße, so dass die Flüssigkeitsresorption sowie die anderen Funktionen des Darms eingeschränkt werden. Die Feuchte-Hitze führt zur Blut-Stase, in deren Folge Blutgefässe und *Qi*-Kanäle blockiert werden. Dadurch sickert Blut durch die Gefäße der Darmwand.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- Bauchschmerzen, Diarrhöe
- anorektale Blutung

Morbus Crohn korreliert mit Feuchte-Hitze im Dünndarm, Colitis ulcerosa mit Feuchte-Hitze und Blut-Stase im Dickdarm, mit blutiger Diarrhöe und stärkeren Abdominalschmerzen.

Leber-*Qi*-Stagnation

Kinder befinden sich in der Wandlungsphase Holz in ihrem Element. Gerade deshalb sind sie dort am verwundbarsten, weil sie sich konstitutionell in einem Leber-*Yin*-Mangel und einem Leber-*Yang*-Überschuss befinden. Emotionale Belastungen (Ärger, Frustrationen) können die Leberfunktion blockieren und den *Qi*-Fluss behindern. Somit kommt es im Sinne der Fünf Wandlungsphasen zu einer Verstärkung der konstitutionell im Kindesalter bestehenden Milz-Schwäche, da das gestaute Leber-*Qi* die Funktion von Magen und Milz angreift und somit schwächt.

Nieren-Schwäche

In diesem Fall korreliert die chronisch entzündliche Darmerkrankung mit einer genetischen Prädisposition. Sie ist schwieriger zu therapieren.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- wässrige Stühle oder morgendliche Diarrhöe

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

In der westlichen Medizin geht es häufig darum, die „harmlose" Toddlers Diarrhöe von der Zöliakie, der Laktoseintoleranz, den entzündlichen Darmerkrankungen oder anderen organischen Ursachen abzugrenzen. Wie Detektive begeben sich Eltern und Therapeut in die Ursachenforschung und stoßen dabei teils auf Nahrungszusatzstoffe (z. B. Glutamat, Aspartam, E-Stoffe) oder auch auf Elektrosmogbelastungen oder anderes. Die Toddlers Diarrhöe entspricht dabei meist dem Bild der „Fülle durch zu viel und falsche Ernährung", da auch sie nur sporadisch auftritt. Im Erwachsenenalter wird dieses Krankheitsbild dann als funktionelle Bauchschmerzen oder besser bekannt als „Colon irritabile" bezeichnet.

Diagnostische Einordnung

Marcs Symptome entsprechen dem Bild der Fülle durch zu viel oder falsche Ernährung. Zwischen den Durchfallepisoden ist er laut seiner Mutter gesund und aufgeweckt. Sein guter Appetit sollte einer genauen Analyse unterzogen werden: was, wann und wieviel wird gegessen, zusammen mit „versteckten" Nahrungsquellen wie z. B. Naschereien von seiner Schwester, Nachbarn oder Großeltern. Der Anteil an Fertigprodukten im Nahrungsspektrum der Familie (z. B. Produkte mit Zusatzstoffen oder Glutamat) ist ebenfalls wichtig. Wenn diesbezüglich eine Regulation gefunden werden kann, wird sich die Symptomatik langfristig wahrscheinlich alleine regeln.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Muster der Fülle.

Therapiemöglichkeiten

Hier liegt der Schwerpunkt auf der Ernährung und einer Umstellung, falls zuviel, zu unregelmäßig oder zu belastende Lebensmittel gegessen werden. Nur damit lässt sich ein langfristiger Therapieerfolg erreichen.

Wenn der Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit als Auslöser besteht, kann auch bei älteren Kindern und kooperativen Eltern eine „Auslassdiät" versucht werden. Dabei isst man über vier Tage nur Reis, fügt dann alle vier Tage ein Gemüse oder Obst hinzu, in einem weiteren Schritt langsam Milchprodukte, dann Getreideprodukte usw. Sollte der Durchfall wieder auftreten, hat man das auslösende Agens meist gefunden. Es klingt einfach, ist aber für die meisten Familien heutzutage eine große Herausforderung. Allein ein Kindergeburtstag im Kindergarten kann das Durchhaltevermögen schon zum Wanken bringen.

Akupunktur

In der Akupunktur sind die gleichen Punkte hilfreich wie bei der akuten Diarrhöe:

- Ma 25
- Ma 36

Fülle-Symptomatik

Sollte bei diesem Muster noch Nahrung akkumuliert sein, hilft

- Ex-AH 10 (*Si Feng*)

bei der Beseitigung.

Daneben können

- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- Mi 4: stärkt die Milz und wandelt Feuchtigkeit um, harmonisiert den Magen und ordnet die Mitte

hinzugefügt werden. Es wird neutral gearbeitet und bei dem Fülle-Muster auf Moxa verzichtet.

Milz- und Magen *Qi*-Mangel

Hier werden ebenfalls

- Ma 25
- Ma 36

eingesetzt, diesmal aber tonisierend. Dazu empfiehlt sich Moxibustion an den folgenden, milzstärkenden Punkten:

- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere
- Ma 40: wandelt Schleim um
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- Bl 20: stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit, leitet sie aus, hebt das Klare an

Wiederum ist die Ernährung wichtig und es sollten alle kalten oder schwer verdaulichen Nahrungsmittel gemieden werden.

Milz-*Qi*-Mangel mit Unruhe

Dasselbe gilt für den Milz-*Qi*-Mangel mit Unruhe, doch hier müssen v. a. die Eltern in ihrer erzieherischen Kompetenz gestärkt werden („Freiheit in Grenzen“).

Feuchte-Hitze im Darm

Bei diesem Muster, das wie die nachfolgende Leber-*Qi*-Stagnation und Nieren-Schwäche v. a. im Hinblick auf die Therapie von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zu berücksichtigen ist, kommen nachfolgende Maßnahmen zum Einsatz. Oberstes Gebot ist, wie bereits beschrieben, eine Ernährungsumstellung. Es werden besonders energetisch heiße Speisen, gebratene, fettige und süße Nahrungsmittel sowie Schleim-produzierende Kost vermieden. Bei der Akupunktur werden folgende Punkte eingesetzt:

- Di 11: klärt Hitze
- 3E 5: klärt Hitze, befreit die Oberfläche, entstaut die Leitbahn
- KG 10: stärkt die Milz, harmonisiert den Magen, stillt Durchfall
- Ma 44 und Mi 9: lösen Feuchtigkeit und klären Feuchte-Hitze
- Ma 25: wie oben als Hauptpunkt beschrieben
- KG 6: mehrt und ordnet *Qi*, festigt die Essenz

Loo beschreibt eine ergänzende Behandlung (Vier-Punkte-Protokoll der fünf Elemente) bei Morbus Crohn, um die Hitze aus dem Dünndarm zu entfernen [3]:
Tonisierend behandeln:

- Dü 2
- Bl 66

Sedierend behandeln:

- Dü 5
- 3E 6

Bei Colitis ulcerosa empfiehlt sie nach diesem Protokoll:

- Tonisierend behandeln:
- Di 2
- Bl 66
- Sedierend behandeln:
- Di 1
- Dü 5

Zusätzlich:

- Ma 37: reguliert den Dickdarm
- Mi 1
- Mi 10
- Bl 17

Die letzten drei Punkte werden verwendet, um die Blutung zu stoppen und die Blut-Stase zu beheben.

Leber-*Qi*-Stagnation

Die Therapie der Leber-*Qi*-Stagnation erfordert als erstes eine Betrachtung der auslösenden Umstände. So können Frustrationen am schnellsten behoben werden. Zudem können hier *Qigong*-Übungen unterstützend eingesetzt werden. Die Akupunktur hilft mit folgenden Punkten:

- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- Pe 6: stärkt die Milz und harmonisiert die Mitte, entstaut die Leitbahn
- Le 3: besänftigt und entstaut die Leber, ordnet *Qi*, stärkt die Milz
- Le 13: stärkt die Milz und beseitigt Spannungsgefühle
- Le 14: entstaut die Leber und stärkt die Milz
- KG 6: mehrt *Qi*, entstaut die Leber, stillt Schmerzen
- Gb 34: mehrt *Qi*, entstaut die Leber, stillt Schmerzen
- KG 12: Stärkung der Milz
- Ma 36: Stärkung der Milz
- Bl 20: Stärkung der Milz

Nieren-Schwäche

Im Hinblick auf die Nieren-Schwäche wird mit starker Moxibustion an den Punkten Ma 25, LG 4 und Bl 23 gearbeitet. Folgende Punkte können tonisierend behandelt werden:

- LG 4: wärmt Nieren-*Yang* und füllt es auf
- Bl 23: unterstützt die Niere und reichert *Yin* an
- KG 6: mehrt *Qi* und ordnet es
- Ni 6: reichert *Yin* an
- Mi 6: stärkt die Milz, reguliert ausgleichend *Yin* und Blut sowie Leber und Niere

Zusammen mit Marcs Mutter wird die Ernährung des Jungen diskutiert. Sie ist Österreicherin und liebt reichhaltige Saucen, die sie im Fertigpaket aus ihrer Heimat mitbringt. Nach einem Auslassversuch stellt sich heraus, dass diese anscheinend den Verdauungstrakt von Marc überfordert haben. Bei einer Reexposition vier Wochen später kommt es erneut zu massivem Durchfall, auch bei der Mut-

ter. Nach dieser Erfahrung achtet diese nun auf eine ausgewogene Ernährung bei ihren Kindern. Marc erhält zur Unterstützung eine Akupunkturbehandlung mit Ma 25, Ma 36 und Mi 4, er setzt daraufhin nochmals eine große Portion übelriechenden Stuhls ab und hat seither keine Probleme mehr mit der Verdauung.

20.11 Appetitlosigkeit

20.11.1 Fallbeispiel Alessio

Die Eltern des zweijährigen Alessio kommen mit ihm in die Praxis und schildern sein schwieriges Essverhalten: nur wenige Bissen pro Mahlzeit, schnelle Sättigung und auch Stunden danach noch kein erneuter Appetit. Zudem ist der Junge nach ihrer Ansicht zu blass und viel zu dünn. Zusammen mit den Großeltern machen sie sich Sorgen, dass Alessio wegen seines mangelnden Appetits nicht „groß und stark" werden könnte. Objektiv betrachtet wächst der Junge entlang dem unteren Quartil (P25) der Normwachstumskurve für Kinder und das Gewicht folgt ebenfalls dem unteren Quartil (P3) der Normgewichtskurve für Jungen. Bezüglich der Größe (Abschätzung nach dem Elternzielkanal) entspricht das der Größe der Eltern. Sie sind normalgewichtig, der Vater eher kräftig.

Memo Chinesische Medizin

Appetitstörungen bei Kindern sind ein häufiges Thema, ausgelöst durch die bei Kindern noch nicht voll entwickelte Milzfunktion mit dem häufigen Bild eines Milz-*Qi*-Mangels. Nach dem Ausschluss somatischer Ursachen geht es darum, die Dauer der Appetitstörung herauszufinden, ob diese etwa erst seit kurzem besteht, z. B. postinfektiös, oder ob es sich um einen chronisch schlechten Esser handelt.

Mögliche Störungsmuster

Der Milz-*Qi*-Mangel ist ein häufiges Bild im Kindesalter. Es bedarf einer sorgfältigen Anamnese, um die Ursachen dafür herauszufinden (Infekt, Ernährung, emotionale Faktoren, äußere Einflüsse, Schwangerschaft, Geburt). Vom Aspekt her zeigen die Kinder aber alle ein ähnliches Bild:

- Appetitmangel
- Verdauungsstörungen (weicher Stuhl oder Obstipation)
- Blässe, Müdigkeit, rasche Erschöpfung bei Anstrengungen
- Infektanfälligkeit
- Schleimbildung (chronischer Mittelohrerguss, rezidivierende Bronchitis)

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Bei diesem Ansatz wird überprüft, ob sich entweder das Kind oder die Eltern in einer nicht für ihn bzw. für sie passenden Situation, dem sog. „Missfit", befinden. Dazu werden die Gedeihdaten überprüft, die Möglichkeit einer Eisenmangelanämie ausgeschlossen, infektiöse Ursachen (Viren, Helminthen) oder andere Erkrankungen beleuchtet und eine Sozialanamnese inklusive der Ernährung durchgeführt. Sollten sich danach nur die Eltern in einem Missfit befinden, muss man dort ansetzen. Eine eigentliche westliche Diagnose gibt es hierfür nicht.

Eine Kontrolle erfolgt in drei- bis sechsmonatigen Abständen, je nach Alter und Gedeihen des Kindes (und Besorgnis der Eltern und Verwandten).

Diagnostische Einordnung

Alessio ist ein „chronisch" schlechter Esser, bedingt durch einen Milz-*Qi*-Mangel. Er ist dadurch nicht wesentlich gestört, da er keinen anderen Zustand kennt. Es gilt, nun genau hinzuhorchen, um die Natur und den Ort der Ursache dieses Syndrommusters zu finden. Mit dem Finden und v. a. ihrer Eliminierung erreicht man zusammen mit der Akupunktur den allergrößten Effekt.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Die Therapie der Appetitstörung ist denkbar einfach und kann auf einen Punkt beschränkt werden:

- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere

Die Wirkung einer einmaligen, kurzen (10 Sek.), tonisierenden Nadelung ist sehr eindrücklich. Schellenberg hat u a. herausgefunden, dass ein deutlicher Unterschied in der Wirksamkeit zwischen Nadelung und Lasertherapie bei diesem Krankheitsbild besteht [4]. Die Akupunktur schneidet deutlich besser ab. Trotz der anfänglichen Hemmschwelle werden die Eltern wahrscheinlich bereits nach einer Behandlung überzeugt sein.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis: Ein 18 Monate alter Junge, der bisher nur Brei annahm und feste Nahrung verweigerte, verschlang am Abend nach der Akupunktur zwölf (!) Fleischbällchen und erbrach diese nicht.
Ergänzt werden kann dieser Punkt durch:

- Ma 36: reguliert die *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig

Die Eltern sind mit der Akupunktur von Alessio einverstanden (der Patient weniger) und so wird er dreimal im Abstand von einer Woche an Mi 6 tonisierend für je 10 Sek. akupunktiert. Bereits nach der ersten Behandlung stellt sich ein größerer Appetit ein. In Absprache mit dem Therapeuten streichen die Eltern außerdem die bisher zwischendurch gegebenen, sättigenden italienischen Biskuits zusammen mit Eistee von der Ernährungsliste (kühlende, schleimende Nahrungsmittel). Dadurch wird der Mahlzeitenplan strukturiert und der Junge hat zu den Hauptmahlzeiten einen guten Appetit. Den Eltern wird folgender Tipp mitgegeben: „Die Eltern bestimmen, wann und was ein Kind isst, das Kind bestimmt, wie viel!"

20.12 Obstipation

20.12.1 Fallbeispiel Noemi

Noemi wird im Alter von drei Jahren zum ersten Mal in der Praxis vorgestellt. Sie leidet seit der Umstellung auf Beikost als Säugling unter einer Obstipation und hat immer wieder Schmerzen beim Stuhlgang. Noemi kann nur nachts stuhlen, teils weint sie dabei, da der Stuhlgang hart ist und nur in Klumpen abgeht. Wenn Noemi am Tag Stuhldrang verspürt, verkriecht sie sich in eine Ecke und hält ihn ein. Ihre Eltern haben nach eigenen Angaben bereits die Ernährung umgestellt, Milchzucker gegeben und viel Obst und Gemüse gereicht – ohne Erfolg.

Memo Chinesische Medizin

Verstopfung entsteht aus einer Regulationsstörung des Verdauungstrakts im weitesten Sinne. Sie kann erstes Anzeichen einer beginnenden Erkältung sein, aber auch durch eine Erkrankung (z. B. Fieber oder Gastroenteritis) ausgelöst werden. Von gestillten Säuglingen ist deren große Variabilität im Stuhlverhalten bekannt, doch ist dies in der Chinesischen Medizin bereits ein Hinweis, dass eine Regulationsstörung besteht.
Interessanterweise findet sich in der traditionellen Literatur der Chinesischen Medizin bei Kindern kein Hinweis auf das Symptom der Obstipation [2] und auch andere Autoren berichten von diesem Phänomen des Nichterwähnens [2]. Dennoch kann man auf der Basis der Chinesischen Medizin die unterschiedlichen, weit gefächerten Auslöser für eine Obstipation ableiten.
Bei einem Fülle-Muster ist die Obstipation vordringlich durch zu viel, zu unregelmäßige und falsche Ernährung mit zu wenig Flüssigkeitszufuhr bedingt. Bestehen diese Auslöser zu lange oder kommen bei einer bereits vorbestehenden schwachen Konstitution immer wieder Erkrankungen hinzu, kann hieraus ein Mangel-Muster entstehen.
Bei größeren Kindern kommt es oft im Rahmen einer akuten Fiebererkrankung (Hitze) auch zu einer Hitze im Magen-Darm-Trakt, dieser „verklebt" und es entsteht eine Obstipation. Im Gegenzug dazu kann auch übermäßige Kälte (energetisch kalte Nahrungsmittel und kalte Getränke [Eiswürfel]) den Darm blockieren und zu einer Verstopfung führen.

Mögliche Störungsmuster

Nach obiger Ausführung sind vier Störungsbilder erkennbar, die es zu unterscheiden gilt, um sie einer entsprechenden Behandlung zuführen zu können.

- Fülle
- Mangel/Leere
- Hitze im Magen-Darm-Trakt
- Kälte im Magen-Darm-Trakt

Fülle

Ein sommerliches Grillfest, bei dem Kinder während des Spielens ab und zu an den Tisch kommen, sich etwas zu „knabbern" nehmen und wieder davon rennen, ohne zu trinken, zeigt alle ursächlichen Faktoren für dieses Muster. Neben einer Nahrungsakkumulation kommt ein Flüssigkeitsmangel durch fehlende Aufnahme hinzu.

Übertragen auf den Alltag, kann das bei Säuglingen eine ungeeignete Beikost (es gibt auch Säuglinge, die Karotten **nicht** vertragen), zu wenig Flüssigkeit in der Beikosternährung oder der falscher Zeitpunkt des Umstellens sein; der Magen-Darm-Trakt ist noch unreif.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- kräftiges Kind mit roten Wangen, teils gereizt
- Mundgeruch, Appetitminderung
- geblähter Bauch
- harter Stuhl, schmerzhaft beim Absetzen, teils abwechselnd mit dünnem Stuhl, übelriechend

Mangel/Leere

Mangelzustände entstehen durch konstitutionelle Schwäche, lange anhaltende oder über einen längeren Zeitraum häufig wiederkehrende Erkrankungen, Operationen, Impfungen, eine schwache Konstitution der Eltern und dann auch des Kindes oder eine lange oder komplikationsreiche Geburt.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- blasses Kind, schlapp, müde
- krankheitsanfällig
- Obstipation mit Schwierigkeiten bei der Defäkation, diese aber ohne üblen Geruch

Hitze im Magen-Darm Trakt

Dieses Muster ist eher bei älteren Kindern anzutreffen, häufig als Begleiterscheinung einer fieberhaften Erkrankung.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Mundgeruch, rote Wangen
- evtl. Bauchkrämpfe
- Zunge rot mit einem trockenen gelben Belag

Kälte im Magen-Darm Trakt

Durch kalte Getränke und die reichliche Zufuhr von energetisch kalten Lebensmitteln oder viel Rohkost kann *Qi* im Magen und Darm schwinden und die Kälte kann zu einer Trägheit führen, die den Weitertransport der Stuhlmassen nicht mehr möglich machen. Das übrige *Qi* des Körpers ist häufig wenig bis nicht beeinträchtigt.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- blass, aber guter Allgemeinzustand
- manche Patienten haben Bauchschmerzen (v. a. nach erneuter Zufuhr kalter Speisen)
- trockener Stuhl mit schwieriger Defäkation

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Bei gestillten Säuglingen wird eine Stuhlfrequenz von zehnmal pro Tag bis zu einmal alle zehn Tage toleriert und nicht therapiert. Hellhörig wird man immer dann, wenn das Mekonium verzögert abging (Differenzialdiagnose: Mukoviszidose) oder es von Geburt an eine problematische Stuhlentleerung gab (Differenzialdiagnose: Morbus Hirschsprung, Verhältnis m/w: 5:1).

Bei Flaschenkindern versucht man, die Milchportion mit mehr Wasser anzurühren oder die Marke zu wechseln. Problematisch ist häufig der Wechsel zur Beikost, da dann die Flüssigkeitszufuhr rapide abnimmt und sich eine vielleicht schon vorbestehende Obstipationsneigung manifestieren kann. Diese legt sich dann wieder mit zunehmender Bewegungsfähigkeit des Kindes.

Im Kleinkindalter ist wahrscheinlich der häufigste Auslöser einer Verstopfung eine passagere Fehlernährung (Schokolade) an Geburtstagen, Weihnachten oder Ostern sowie die mangelnde Flüssigkeitsaufnahme durch die Aufregung bei einem solchen Fest. Dies entspricht dem Fülle-Muster in der Chinesischen Medizin. Das Kind hat einen viel härteren Stuhl, spürt dies mit Schmerzen, hat dann Angst vor dem nächsten Stuhl und hält ihn ein, so lange es möglich ist. Trotz sorgfältiger Ernährungsumstellung entwickelt sich daraus eine hartnäckige Obstipation. Viele Kinder verweigern dann das Essen, um den gastrokolischen Reflex mit dem Entleerungsreiz zu umgehen (Mangel-Muster). In vielen Fällen muss man dem Kind die schlechte Erinnerung nehmen, indem man den Stuhl durch laxierende Maßnahmen (z. B. altersentsprechend ausgewählte und dosierte Phythotherapie) weich macht und es merkt, dass dieser nicht schmerzt.

Bei älteren Kindern kennt man einerseits die sich selbst limitierende Obstipation bei Fiebererkrankungen (Hitze im Magen-Darm-Trakt), häufig v. a. mit parallel einhergehender Durstlosigkeit, und andererseits auch die „Reiseobstipation“. Letztere ist ein Zeichen der Nervosität und Aufregung, sie geht soweit, dass manche Kindern während einer ganzen Ferienwoche nicht stuhlen. Häufig besteht ein Zusammenspiel mit der Ernährungsumstellung in einem fremden Land und dem Trinken, welches vor Aufregung vergessen wird.

Diagnostische Einordnung

Bei Noemi besteht ein äußerst chronisches Problem. Seit fast drei Jahren quält sie sich mit ihrer Verstopfung. Initial, bei der Umstellung auf die Beikost, kam es wohl zur Nahrungsakkumulation und der bis jetzt bestehende Teufelskreis begann. Bei einer solch langwierigen Problematik liegt ein Mangel-Muster vor. Es ist nicht mehr genug *Qi* vorhanden, um die Nahrung zu transportieren, dadurch entsteht ein Appetitmangel und wiederum eine Schwäche.

Diagnose nach Chinesischer Medizin: Nahrungsakkumulation und Mangel-Muster.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Die Therapie der einzelnen Muster ist unterschiedlich. Der Erfolg hängt u. a. davon ab, wie lange das Muster schon besteht und wie sehr die Familie dazu bereit ist, die Ernährung entsprechend umzustellen. Ohne eine entsprechende Kooperation bleibt dem Therapeuten nur der Griff zum Laxans.

Fülle

Der wirksamste Punkt bei Kleinkindern wurde bereits erwähnt:

- Ex-AH 10 (*Si Feng*)

Eine unerfreuliche Nebenwirkung ist das Absetzen von größeren Mengen übelriechenden Stuhls und eine erhöhte Unruhe der Kinder. Dies legt sich meist bereits am nächsten Tag.

Bei älteren Kinder berichten Scott und Barlow [5] über gute Erfolge mit

- 3E 6 (macht die Leitbahnen durchgängig)
- Ma 25
- Gb 34

Persönlich ziehe ich die Kombination folgender Punkte vor:

- Ma 25: reguliert das Auf- und Absteigen in der *Qi*-Mechanik
- Gb 34: entstaut die Leber und befördert die Galle
- Di 4: klärt Hitze und befreit die Oberfläche
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht das *Qi* durchgängig

Es wird sedierend (d. h. mit Stimulation) genadelt, aber darauf geachtet, was das Kind bereit ist, mitzumachen. Eine kurze Akupunktur über 10 Sek. je Punkt ist ausreichend, alternativ käme auch Laserakupunktur in Frage, diese ist jedoch bei diesem Muster weniger wirksam.

Eine Bauchmassage mit kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn regt die Verdauung ebenfalls an.

Mangel/Leere

Der Mangelzustand führt zu einer Schwächung des Kindes und es braucht sanfte Begleitmaßnahmen, um es wieder aufzubauen. Eine Bauchmassage mit kleinen, kreisförmigen Bewegungen gegen den Uhrzeigersinn stärkt *Qi*. Eine Akupunkturbehandlung darf nur tonisierend oder mit Moxibustion erfolgen, um *Qi* langsam aufzubauen und nicht zu vertreiben. Folgende Punkte sind hilfreich:

- Ma 36: reguliert die *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig
- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere

Bei diesem Krankheitsbild muss deutlich mehr Geduld aufgewendet werden als beim Fülle-Muster.

Hitze im Magen-Darm Trakt

Hier soll die Hitze abgeleitet und der Darm entleert werden. Bei Fiebererkrankungen hilft dabei ein Einlauf sehr. Damit kann man zusätzlich das Fieber senken. Folgender Punkt vertreibt die Hitze:

- Ma 44: reguliert Magen und Darm, klärt Hitze

Kälte im Magen-Darm Trakt

Wie wohltuend warme Bauchwickel sein können, erfährt man spätestens hierbei. Sehr gut wirkt auch Moxibustion mit Salz und Ingwer auf

- KG 8 (Bauchnabel) **oder**
- KG 12

Die meisten Kinder sind begeistert davon.

- Ma 36: reguliert die *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper

Der Punkt wirkt zusätzlich kräftigend auf den Darm. Man sollte ihn tonisierend nadeln. Die Nadel kann danach 15–20 min. liegen bleiben oder man wendet die kurze Akupunktur (je ca. 10 Sek.) an. Letzteres ist bei Kindern leichter praktikabel.

Bei Noemis chronischem Krankheitsbild ist v. a. Geduld wichtig. Die Eltern sind froh, dass sie ihre Tochter mit sanften Bauchmassagen mit Kreisen gegen den Uhrzeigersinn unterstützen können. Sie zeigen eine gute Kooperation in der Ernährungsumstellung und meiden belastende Nahrungsmittel wie Bananen, Kuhmilch und Süßigkeiten, durch die die Milz zu sehr beansprucht werden würde.

Noemi lässt sich auf eine Moxibustionsbehandlung ein: Ma 36, KG 12 und Mi 6 werden alle 5–7 Tage behandelt. Nach vier Behandlungen weint sie nicht mehr beim nächtlichen Stuhlen und dieser wird weicher und wurstartig. Nach acht Behandlungen können deren Abstände gestreckt werden (alle zwei Wochen, dann alle vier Wochen). Noemi stuhlt weiterhin nur nachts, hat aber stets weichen Stuhlgang und beginnt, sich zunehmend für die Toilette zu interessieren.

20.13 Allgemeine Therapieergänzungen

In meiner pädiatrischen Praxis setze ich mit Vorliebe verschiedene Therapieverfahren ein und suche für das jeweilige Kind einen möglichst individuell passenden Weg zur Genesung. Als hilfreich habe ich den Einsatz von Probiotika erlebt, möglichst in Pulverform, um auf die kühlende, schleimende Wirkung der Milchprodukte zu verzichten, die den Kindern meist nicht gut bekommt. Bereits Säuglingen können diese Präparate einfach verabreicht werden, ggf. kann auch die stillende Mutter den Gehalt ihrer Milch an Bifidusbakterien damit noch erhöhen.

Bewährt haben sich folgende zwei Präparate:

- Baktoflor für Kinder (probiotische Keime)
  - 1–2-mal tgl. ¼–½ Teelöffel
- Symbiolact (milchsäurebildende Bakterien)
  - 2-mal tgl. ½ Sachet bei kleinen Säuglingen, sonst 2-mal tgl. 1 ganzes Sachet

Beim zusätzlichen Einsatz von Homöopathie ist zu bedenken, dass es Kinder gibt, die nicht gut auf eine homöopathische Therapie ansprechen. Es sind nur wenige Fälle, aber genau diese haben entweder eine starke Darmbelastung, Nahrungsakkumulation oder Dysbiose oder es sind Kinder, die bereits durch ihre Mütter mit „Kügeli" überhäuft wurden. Im letzteren Fall muss die Mutter über die Situation aufgeklärt und eine „Homöopathie-Pause" vereinbart werden. Bei allen anderen Patienten helfen die Regulation der Ernährung, Darmaufbau und Akupunktur, dann spricht das Kind auch auf die Homöopathie wieder an.

Verwendete Literatur

[1] Cao J, Su X: Essentials of Traditional Chinese Pediatrics. Beijing: Foreign Language Press; 1996.
[2] Flaws B: Chinesische Heilkunde für Kinder. 3. Aufl. Oy-Mittelberg: Joy; 1998.
[3] Loo, M: Pediatric Acupuncture: New York: Churchill Livingstone; 2002.
[4] Schellenberg C, Ogal M: Appetitmangel/Ernährungsstörung im Kindesalter – Klinisches Zeichen eines Milz-*Qi*-Mangels und seine Behandlung mit Akupunktur. DZA. 2008; 1.
[5] Scott J, Barlow T: Akupunktur in der Behandlung von Kindern. Kötzing: Wühr; 2003.
[6] Solter AJ: Warum Babys weinen. München: dtv; 2000.

21 Erkrankungen der Harnwege

Mercedes Ogal

21.1 Enuresis nocturna

Die Enuresis nocturna ist ein häufiges Thema in der kinderärztlichen Praxis und bedarf einer Begleitung der Familie. Früher waren die Eltern bestrebt, ihr Kind möglichst früh den Windeln zu entwöhnen, da der Waschaufwand erheblich war. Umso belastender war es für eine Familie, wenn ein Kind nicht trocken wurde. In China begann man daher früh mit einer entsprechenden Behandlung (Akupunktur, Chinesische Medizin), vielerorts ist das heute noch so.

In Europa war der Einzug der Wegwerfwindeln für die meisten Eltern zwar ein hoher Kostenfaktor, aber gleichzeitig ein Segen. Mit dem Wegfallen des Waschens fiel auch der Druck auf die Kinder weg und sie konnten ihrer natürlichen Entwicklung folgen. Eine Enuresis nocturna wird heute erst genauer untersucht, wenn entweder die Eltern oder das Kind sich daran stören (bei den Eltern meist mit fünf Jahren, bei den Kindern meist mit sieben Jahren). Die Chinesische Medizin sagt klar, dass es sehr schwierig wird, ein noch nicht trockenes, siebenjähriges Kind zu heilen. Gerade aber bei dieser Therapieform braucht man die Kooperation des Kindes, und dieses ist oft erst mit sechs oder sieben Jahren dazu bereit.

Aus der Praxiserfahrung kann man sagen, dass es mit einer Akupunkturtherapie gelingen kann, die Häufigkeit eines trockenen Bettes zu erhöhen. Aber die Heilungsaussichten liegen in dieser Alterskategorie nur bei 30–40 %. Dies sollte man auch den Eltern offen kommunizieren. Daran anschließend stellt sich die Frage, ob es sinnvoll ist, die Kinder dann alle bereits mit drei oder vier Jahren zu behandeln. Persönlich bin ich nicht dafür, da die meisten Kinder spontan selber trocken werden und es für sie ein Meilenstein in der Entwicklung bedeutet, der umso größer ist, wenn sie ihn ohne Hilfe erklimmen können.

„Alles was Du einem Kind beibringst, kann es nicht mehr selbst entdecken." [1]

21.1.1 Fallbeispiel Guiliano

Eigentlich möchte der siebenjährige Guiliano das Thema Trockenwerden gar nicht ansprechen. Aber er hat Freunde, bei denen er gerne einmal übernachten würde, er traut sich nur nicht. Er ist nachts noch nicht trocken und hat Angst ausgelacht zu werden, wenn andere davon erfahren. Regelmäßig ca. fünfmal in der Woche ist das Bett morgens nass. Er spürt nichts davon, da er so tief schläft, dass auch seine Eltern ihn kaum aufwecken können. Sie schimpfen nicht, war doch sein Vater in dieser Hinsicht auch ein Spätzünder. Aber sie möchten ihm gerne helfen und fragen daher nach alternativen Möglichkeiten. Sonst ist er völlig gesund und leistungsfähig.

Memo Chinesische Medizin

Bei allen Kindern, die unter Enuresis leiden, liegt ein **Mangel an Nieren-*Qi*** zugrunde, der bei manchen durch andere Zustände (Lungen- und Milz-*Qi*-Mangel, emotionale Faktoren oder Feuchte-Hitze in der Leber-Leitbahn) getriggert wird. Wenn ein so junger Mensch schon einen Nieren-*Qi*-Mangel hat, dann liegt das an seiner Konstitution (nach westlicher Sichtweise „Veranlagung" oder „Vererbung") und in der Lebensweise (Schlaf, Ernährung, Umwelt). Auch eine lange Erkrankung kann zu einem Nieren-*Qi*-Mangel führen.

Ein **Lungen**- und **Milz-*Qi*-Mangel** entsteht durch eine Erkältung, unverträgliche Medikamente oder falsche Ernährung. Der pathogene Faktor beeinträchtigt den Flüssigkeitshaushalt und die Funktionen der Lunge (die die Wassermengen kontrolliert) und Milz. Durch die resultierende Schwäche nässt das Kind vorübergehend ein. Wenn die auslösende Ursache vorüber ist, hört auch das Einnässen auf.

Bei einer zugrundeliegenden Nieren-Schwäche können Kinder eine Feuchte-Hitze in der Leber-Leitbahn aufweisen. Sie sind eigensinnig, unkonzentriert oder sogar zornig. Die Feuchte-Hitze fließt in der Leber-Leitbahn nach unten und belastet die Harnorgane (Leber wirkt negativ auf Niere im hemmenden Kreislauf der Fünf Ele-

mente) und führt zu Reizungen. Scharfes oder schlechtes Essen und Emotionen sind die häufigsten auslösenden Faktoren.
Kommt zu einer leichten Nieren-Schwäche ein **pathogener Restfaktor** hinzu, kann eine Enuresis ausgelöst werden. Bedingt durch nicht ausgeheilte Krankheiten oder Medikamente, die nicht gut verstoffwechselt wurden, bildet dieser Faktor Schleim, der den Fluss der Körperflüssigkeiten behindert und zur Enuresis führt (Schwächung der Niere durch die Milz im oppositionellen Kreislauf nach den Fünf Elementen). Manche Kinder werden dadurch so beeinträchtigt, dass sie durch Kleinigkeiten aus der Bahn geworfen werden.

Mögliche Störungsmuster

Nieren-*Qi*-Schwäche

Das Syndrommuster einer **Nieren-*Qi*-Schwäche** führt konsekutiv zu einer Schwäche des Unteren Erwärmers. Dadurch werden Urethra und Anus schwach und können ihre Schließfunktion nicht wahrnehmen.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Einnässen im Schlaf mit großen, hellen Urinmengen, meist zweimal nachts
- das Kind ist entweder unkonzentriert, fahrig, zappelig oder geistig träge
- Abneigung gegen Kälte
- Zunge blass

Lungen- und Milz-*Qi*-Mangel

Dieses Muster mit einer leichten Schwäche im Nieren-*Qi* und dadurch im Unteren Erwärmer führen zu einem Verlust der Kontrolle über die Flüssigkeiten.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Auftreten während oder nach einer Erkältung
- Enuresis nocturna, aber kleinere Mengen, dafür häufig
- blass, appetit- und kraftlos
- Zunge blass

Feuchte-Hitze

Eine Feuchte-Hitze in der Leber-Leitbahn kann durch zu scharfes oder ungeeignetes Essen oder durch starke Emotionen entstehen.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Enuresis nocturna mit gelbem, stinkendem, brennendem Urin
- Zähneknirschen, leicht erregbar/wütend, Reden im Schlaf
- rotes Gesicht und Lippen

Pathogener Restfaktor

Zu diesem Bild gehört meist eine komplexe Vorgeschichte.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Enuresis nocturna mit geringerer Miktionsmenge und Häufigkeit tagsüber
- geschwollene Lymphknoten zervikal
- vorausgegangene häufige Infektionen mit antibiotischen Behandlungen

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Eine primäre Enuresis nocturna besteht dann, wenn ein Kind bislang nie länger als sechs Monate am Stück trocken war, es zu regelmäßigem Einnässen kommt und es selbst oder die Familie dadurch beeinträchtigt ist.

Das Geschehen hat multifaktorielle Ursachen, die zum großen Teil genetisch disponiert sind. Kinder von Eltern, die spät trocken wurden, sind meistens ebenfalls spät trocken. Dies entspricht dem Ansatz der Chinesischen Medizin. Auslösend für eine Enuresis ist entweder eine ungenügende Bildung/Sekretion des Antidiuretischen Hormons Desmopressin (ADH), welches in der Nacht für eine Konzentration des Urins und damit für eine Mengenabnahme sorgt, oder eine verminderte funktionelle Blasenkapazität. Die Blase ist noch nicht fähig, sich soweit zu dehnen, dass sie die Urinmengen aufnehmen kann und „läuft über". In vielen Fällen liegt auch eine Kombination beider Mechanismen vor.

Demgegenüber gilt es, neurogene Ursachen auszuschließen, was meist mit einer körperlichen Untersuchung unter Berücksichtigung der Lendenwirbelsäule (LWS) gelingt. Ebenso muss an einen vaginalen Reflux gedacht werden. Bei diesem nässen die Kinder aber meist tagsüber ein.

Diagnostische Einordnung

Je älter das Kind ist, desto schwieriger die Behandlung. Sowohl für die Nieren-Schwäche als auch für den Lungen-Milz-*Qi*-Mangel ist es wichtig, dass das

Kind eine gesunde Ernährung mit v.a. gekochten Speisen erhält. Kalte Getränke und Speisen mit kühlendem Charakter sind bei einer Nieren-Schwäche ganz vom Speiseplan zu streichen. Hilfreich ist eine Rollmassage des Rückens, indem man die Punkte entlang der Blasen-Leitbahn am Rücken mit der Kiblerschen Hautfalte drei- bis fünfmal stimuliert und anschließend den Unterbauch reibt. Häufig werden auch Punkte der Blasen-Leitbahn in die Akupunkturbehandlung mit einbezogen. Dabei ist zu beachten, dass viele Kinder diese nicht mögen, da sie nicht sehen, was am Rücken vor sich geht. In diesem Fall ist die Kooperation des Kindes wichtiger als die Art der Therapie und eine Massage daher oft effektiver.

Guiliano gehört zu den „harten Nüssen". Er ist bereits sieben Jahre alt und war noch nie trocken. Auch der Vater war in dieser Hinsicht spät, so dass von einer konstitutionellen Schwäche gesprochen werden kann. Somit liegt eine Nieren-*Qi*-Schwäche vor. Gleichzeitig ist er aber völlig gesund und macht einen vitalen Eindruck. Dies passt nicht ganz zur alleinigen Nieren-Schwäche. Die Mutter berichtet dann auch von rezidivierenden, rechtsseitigen Otitiden, einmal zudem perforiert mit zögerlichem Heilungsverlauf. Bei der initialen Abklärung stellt sich dann mittels Sonographie interessanterweise eine einseitige Nierenagnesie rechts heraus.

Somit ergibt sich das Muster einer Nieren-*Qi*-Schwäche mit einem pathogenen Restfaktor.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Die Basispunkte in der Enuresisbehandlung sind:
- KG 3: Versammlungspunkt der Blase, reguliert das Wasser, hilft *Yang*
- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere

Diese können ergänzt werden durch:
- Ni 3: reichert *Yin* an und füllt die Nieren auf, entstaut die Leitbahn
- Le 8: unterstützt die Niere, ergänzt die Essenz
- KG 6: mehrt und ordnet *Qi*, festigt die Essenz

Letztere drei sind v.a. als Ergänzung bei dem Muster der Nieren-Schwäche sinnvoll, kombiniert mit einer Rollmassage des Rückens, um die Blasenpunkte zu stimulieren. Alternativ können diese auch gemoxt werden, genauso wie die anderen Punkte auch.

Lungen und Milz-Qi-Mangel

Ernährung mit leicht verdaulicher, gekochter Kost ist die Basis zur Stärkung des Kindes. Dann behandelt man die Basispunkte, macht eine Rollmassage bei Bl 13 und Bl 20 (die jeweiligen Zustimmungspunkte), ergänzt durch:
- Ma 36: stärkt die Milz, reguliert die *Qi*-Mechanik, entstaut die Leitbahn
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht das *Qi* durchgängig
- Lu 7: zerstreut schädigende Einflüsse auf das Lungen-*Qi* und breitet es aus
- Mi 9: reguliert die Körperflüssigkeiten, stärkt die Milz und treibt Feuchtigkeit aus

Die Konzeptionsgefäß-Punkte werden am besten gemoxt, um eine möglichst tonisierende Wirkung zu erzielen. Je schwächer das Kind ist, desto mehr Behandlungen sind erforderlich.

Feuchte-Hitze in der Leber-Leitbahn

Dieses Bild erfordert einerseits die Behebung der Nieren-Schwäche mit der Stärkung des Unteren Erwärmers und gleichzeitig eine Ausleitung der Feuchte-Hitze. Zu den Basispunkten kommt
- Le 8

hinzu, ergänzt durch:
- Le 3: besänftigt die Leber, entstaut sie und ordnet *Qi*, stärkt die Milz
- Mi 9: stärkt die Milz, treibt Feuchtigkeit aus, reguliert die Körperflüssigkeiten

Bei einer emotionalen Belastung unterstützt:
- He 7: unterstützt und beruhigt das Herz, befriedet die Geisteskraft, löst Depressionen

Zusammen mit den Eltern sollte die Ernährung analysiert und reguliert werden (ungeeignetes Essen im Sinne von Fast Food, scharfes und hastiges Essen). Ist diese der Auslöser, tritt bei Nahrungsumstellung rascher eine Besserung ein. Liegen die Gründe für die Erkrankung dagegen im emotionalen Bereich, wird die Therapie schwieriger.

Pathogener Restfaktor

Hier kommt es zum Einsatz der Basispunkte und bei einem geschwächten Kind zur Stärkung mit:
- Ma 36: reguliert *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper
- KG 12: harmonisiert den Magen und stärkt die Milz, macht *Qi* durchgängig

Bei einem kräftigen Kind wird rascher Erfolg erzielt mit einer kräftigen Rollmassage von Bl 18, Bl 20 und Bl 23 sowie Nadelung des Punktes
- LG 20: lässt das Hirn wieder klar werden, öffnet die Sinne

Für die Praxis
Wichtig ist es, zu erkennen, ob emotionale Faktoren die Auflösung des pathogenen Restfaktors behindern. Sollten solche vorhanden sein, wird die alleinige Therapie mit Akupunktur und Massagen keinen dauerhaften Erfolg bringen.

Guiliano allein mit Akupunktur von seiner Enuresis zu heilen, ist schwierig. Das wird auch seiner Familie im Vorfeld vermittelt. Es wird dennoch ein Therapieversuch mit den Punkten
- Mi 6
- Le 8
- KG 3
- LG 20
- Bl 23

unternommen. Zusätzlich wird empfohlen, ihm nach 17.00 Uhr nur noch eine eingeschränkte Trinkmenge zu geben und den Fernsehkonsum zu minimieren (treibt das *Qi* aus dem Unteren Erwärmer in den Kopf).

Nach 15 Behandlungen ist Guiliano in fünf von sieben Nächten trocken. Gleichzeitig begibt sich der Junge begleitend in eine kinesiologische Behandlung; sechs Monate später ist er vollständig trocken.

21.2 Harnwegsinfektionen

In diesem Kapitel werden die febrilen Pyelonephritiden des Säuglingsalters nicht besprochen. Diese haben meist eine organische Ursache (z. B. Doppelniere mit Reflux in den Unterpol, hochgradiger vesikoureteraler Reflux [VUR]) und werden nach westlicher Medizin stationär durch Gabe von Antibiotika behandelt. Hier sollen die häufigen Zystitiden des Kindes, akut oder chronisch, betrachtet werden.

21.2.1 Fallbeispiel Alisha

Die dreieinhalbjährige Alisha wurde bereits bei der ersten Zystitis wegen eines Harnverhaltens vorgestellt. Jetzt erreicht ein dringender Anruf ihrer Mutter die Praxis: Das Kind weine auf der Toilette und klage über Brennen beim Urinlassen. Vorher hat das Mädchen draußen im Regen gespielt. Fieber kann nicht festgestellt werden, aber das Mädchen lässt in kurzen Abständen immer wieder unter Schmerzen einige Tropfen Urin auf der Toilette ab.

Memo Chinesische Medizin
Es gilt hier, zwischen akutem und chronischem Verlauf zu unterscheiden. Die akuten Harnwegsinfektionen werden durch pathogene Feuchte-Hitze ausgelöst, entweder durch eine Infektion (nach westlicher Sicht durch Viren oder Bakterien), falsche Ernährung oder emotionalen Stress.
Die chronisch wiederkehrenden Harnwegsinfekte lassen auf ein zugrundeliegendes Mangel-Muster der Nieren schließen; dadurch werden die Kinder anfällig auf die pathogene Feuchte-Hitze. Das Mangel-Muster wiederum kann Ausdruck eines pathogenen Restfaktors nach langer Krankheit oder anderweitiger Belastung sein. Das rezidivierende Einwirken von Kälte als pathogener Faktor führt über die Stagnation zur Hitze. Diese bildet dann den pathogenen Faktor für die wiederkehrende Infektion.

Mögliche Störungsmuster

Bei den **akuten Harnwegsinfektionen** handelt es sich stets um pathogene Feuchte-Hitze der Blase, der Leber und des Magen-Darm-Trakts.

Feuchte-Hitze der Blase

Dieses Muster ist sehr häufig bei jungen Mädchen. Infolge des Eindringens pathogener Kälte und Feuchtigkeit (Sitzen auf kalten Steintreppen oder feuchte Kleidung beim Schwimmen) wird Feuchte-Hitze gebildet oder diese wird durch Bakterien/Viren ausgelöst.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- akuter, häufiger Harndrang
- Brennen bei Miktion, Harn gelb
- evtl. Bauchschmerzen und Unruhe des Kindes
- Zungenbelag gelb oder weiß

Feuchte-Hitze der Leber

Bei älteren Kindern kann emotionale Belastung zu diesem Hitze-Muster führen. Bei kleineren Kindern führt, wie schon beschrieben, die Ernährung oder eine mit Antibiotika behandelte andere Erkrankung dazu.

Leitsymptome und diagnostischen Zeichen
entsprechen den von Feuchte-Hitze der Blase. Zusätzlich bemerkt man:
- Reizbarkeit mit Unruhe, evtl. Fieber
- evtl. bitterer Mundgeschmack
- gelbe Zunge

Feuchte-Hitze des Magen-Darm-Trakts

Im Rahmen einer grippalen Erkrankung (Fieber bei Luftwegs- oder Magen-Darm-Infekten) geht die starke Hitze des Mittleren Erwärmers in die Blase und führt zu den Symptomen einer Begleitzystitis.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- Fieber mit Durst
- Mundgeruch
- spärlicher Urin und Bauchschmerzen

Bei den **chronischen Harnwegsinfektionen** handelt es sich um das Zusammentreffen der pathogenen Feuchte-Hitze des akuten Krankheitsbildes mit einem vorbestehenden Mangel-Muster der Niere. *Qi* wurde geschädigt und es können folgende Mangel-Muster auftreten:
- Nieren-*Yang*-Mangel
- Nieren-*Yin*-Mangel

Nieren-*Yang* Mangel

Kinder mit dieser Schwäche haben gehäuft Harnwegsinfektionen. Manche bleiben vermutlich sogar unentdeckt, da sie mild verlaufen. Das Abwehr-*Qi* ist schwach und dazu werden diese Kinder aufgrund ihres Energie-Mangels von den Eltern noch meist überfüttert. Es können sich durch eine Schwächung der Milz zusätzlich Hitze und Feuchtigkeit im Magen bilden.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- teils normale, teils schmerzhafte Miktion
- Kraftlosigkeit, langsame Reaktionen
- redet wenig, Zunge blass mit dünnem, weißem Belag

Nieren-*Yin*-Mangel

Dieses Muster wird hier nicht wegen der Harnwegsinfekte (dort ist es zu selten) aufgeführt, sondern weil es oft ein Muster von **hyperaktiven** Kindern ist. Sie sind nervös und zappelig, ihnen fehlt die Ruhe des *Yin*.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen
- wechselnde Miktionsbeschwerden
- Nachtschweiß, trockene/spröde Lippen
- Unruhe mit roter Zunge ohne Belag

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Zu Harnwegsinfektionen kommt es nach westlicher Sicht durch Bakterien oder Viren, welche in der Chinesischen Medizin als die eindringenden pathogenen Faktoren angesehen werden. Afebrile, wiederkehrende Zystitiden werden nicht zwingend antibiotisch behandelt. Man bemüht sich, diese durch Trinken von Blasen-Nieren-Tee und Feststellen des Auslösers (z. B. Stress) auszuheilen. Bei kleinen Mädchen ist ein vaginaler Reflux als Auslöser zu bedenken. Dieses Problem kann durch die einfache Maßnahme, die Mädchen umgekehrt auf die Toilette zu setzen, gelöst werden.

Febrile Zystitiden werden weiterhin antibiotisch möglichst nach Antibiogramm therapiert. Es gilt dabei, eine Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis) zu verhindern.

Diagnostische Einordnung

Bei Alisha muss man wachsam bleiben, da bereits eine zweite Episode der Erkrankung aufgetreten ist.

> Sie zeigt die typischen Muster der Feuchte-Hitze der Blase, aber es kann sich dahinter auch ein Mangel-Muster verbergen.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur: Akute Therapie

Bei den **akuten Harnwegsinfektionen** steht die Beseitigung der Feuchte-Hitze im Vordergrund. Man stärkt die Blase durch folgende Punkte:
- KG 3: reichert *Yin* an und füllt die Nieren auf, entstaut die Leitbahn

- Bl 28: Zustimmungspunkt der Blase, klärt Hitze, mobilisiert Feuchtigkeit
- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere

Dazu evtl.
- Le 8: unterstützt die Niere, ergänzt die Essenz

Feuchte-Hitze der Blase

Zu den o.g. Punkten wirken zwei weitere Punkte unterstützend:
- Bl 58: Vernetzungspunkt, klärt Hitze, zerstreut Wind
- Mi 9: stärkt die Milz, treibt Feuchtigkeit aus, reguliert die Körperflüssigkeiten

Homöopathisch hilft bei diesem Krankheitsbild Cantharis C 30, einmalig 5 Globuli.

Feuchte-Hitze der Leber

Bei Kindern im ersten Lebensjahr kann die Beseitigung einer Nahrungsakkumulation hilfreich sein mit:
- Ex-AH 10 (*Si Feng*)

Bei älteren Kindern
- Mi 9: stärkt die Milz, treibt Feuchtigkeit aus, reguliert die Körperflüssigkeiten
- Le 2: besänftigt die Leber, mobilisiert Wasser und leitet es aus

Dazu evtl.
- Gb 25: *Mu*-Punkt der Nieren, unterstützt dieses Organ

Feuchte-Hitze des Magen- und Darm-Trakts

Man kann das Fieber mit den Hauptpunkten senken sowie mit den Punkten:
- LG 14: klärt Hitze, sorgt für allgemeine Beruhigung
- Di 11: klärt Hitze, zerstreut Wind, stillt Schmerzen
- Di 4: klärt Hitze und befreit die Oberfläche

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Moxibustion sollte vermieden werden.

Akupunktur: Therapie bei Chronizität

Bei den **chronischen Harnwegsinfektionen** behandelt man „doppelspurig". Einerseits sollen die Feuchtigkeit und Hitze zerstreut werden, andererseits müssen Niere und Milz gestärkt werden. Dies wird mit folgenden Punkten erreicht:
- Ma 36: reguliert *Qi*-Mechanik, stärkt die Milz, kräftigt den Körper
- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere
- Mi 9: stärkt die Milz, treibt Feuchtigkeit aus, reguliert die Körperflüssigkeiten
- Bl 20: Zustimmungspunkt der Milz, stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit
- Bl 28: Zustimmungspunkt der Blase, klärt Hitze, mobilisiert Feuchtigkeit

Yin-Mangel

Hier muss *Yin* tonisiert und ebenfalls die Feuchte-Hitze zerstreut werden:
- Le 8: unterstützt die Niere, ergänzt die Essenz
- Mi 6: mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, reguliert *Yin* und Blut sowie Leber und Niere
- Bl 28: Zustimmungspunkt der Blase, klärt Hitze, mobilisiert Feuchtigkeit
- Ni 3: reichert *Yin* an und füllt die Nieren auf, entstaut die Leitbahn
- Bl 23: Zustimmungspunkt der Niere, unterstützt diese und reichert *Yin* an, mobilisiert das Wasser und leitet es aus

Für die Praxis
Der Verlauf von chronischen Harnwegsinfektionen hängt im Wesentlichen vom Zustand des Kindes zu Beginn der Behandlung ab. Sind die Mangel-Zustände bereits lange bestehend oder fortgeschritten, muss mit einer langwierigen Therapie gerechnet werden.

Alisha erhält die homöopathischen Globuli Cantharis C 30 (einmalig 5 Globuli), ein Blatt, auf das sie für jeden getrunkenen Becher Wasser einen Aufkleber aufkleben darf und eine einmalige Laserakupunktur der Punkte KG 3, Bl 28, Bl 58 und Mi 6. Eine Akupunktur ist nicht möglich, da sie beim Anblick der Nadeln in Panik gerät. In den darauffolgenden sechs Monaten ist sie beschwerdefrei.

21.3 Genitaler Lichen sclerosus

Die Darstellung dieses Krankheitsbilds ist weniger zur Chinesischen Medizin hin orientiert. Es soll vielmehr die ergänzenden Möglichkeiten der Laserbehandlung darstellen.

21.3.1 Fallbeispiel Michelle

Die elfjährige Michelle leidet seit Jahren unter chronischem Pruritus im Genitalbereich. In der Schule schämt sie sich wegen ihres Juckreizes. Dieser tritt mehrfach täglich auf, ist aber meist von kurzer Dauer. Bei der Untersuchung wird die Diagnose eines Lichen sclerosus gestellt. Die typischen hellen Hautareale beschreibt das Mädchen als „unten weiß".

Memo Chinesische Medizin

Der Lichen sclerosus des Kindesalters ist vermutlich etwas häufiger als bislang angenommen. In vielen Fällen bildet er sich mit dem Einsetzen der Östrogenwirkung mit Beginn der Pubertät zurück, kann aber auch persistieren. Die Ätiologie aus westlicher Sicht ist unklar. Aus Sicht der Chinesischen Medizin handelt es sich einerseits beim Juckreiz um ein Wind-Zeichen, andererseits aber auch um eine langdauernde Einwirkung von Hitze, die zum Blut-Mangel mit Trockenheit führen kann. Langandauernde Hitzeeinwirkung kann durch chronisch falsche Ernährung mit unverträglichen oder scharfen Nahrungsmitteln oder durch starke emotionale Belastung entstehen. Eine *Qi*-Stagnation verwandelt sich in innere Hitze, diese verbraucht Blut und Körperflüssigkeiten, die Haut wird nicht mehr genährt.

Mögliche Störungsmuster

Es zeigt sich eine Kombination aus Blut-Mangel mit Trockenheit und Wind. Es ist bei Kindern nicht erstaunlich, dass sie in ihrer Leber-Phase der Entwicklung davon betroffen sind und es dann behalten, wenn es nicht entsprechend therapiert wird, denn das äußere Genitale wird der Leber zugeordnet.

Leitsymptome und diagnostische Zeichen

- ähnliche Läsionen über lange Zeit
- rezidivierender, störender Juckreiz
- Plaques von rosa-weißlicher Farbe
- schwache Konstitution

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Es gibt viele Ursachen für genitalen Juckreiz im Kindesalter. Diese reichen von der spezifischen oder unspezifischen Vulvovaginitis über den vaginalen Reflux bis hin zum Lichen sclerosus. Eine genitale Mykose wird oft überdiagnostiziert. Es gibt natürlicherweise eine fast „pilzfreie" Phase im Leben, vom zweiten Lebensjahr bis hin zur Pubertät. Hier hat der Körper zu wenig Östrogen, welches ein Pilz neben Zucker zum Wachsen benötigt.

Der Lichen sclerosus wird meist durch eine kleine Hautbiopsie bestätigt. Therapieoptionen bestehen in einer milden Genitalpflege mit rückfettenden Salben und bei mangelndem Effekt in der Applikation von Steroidsalben.

Diagnostische Einordnung

Michelle wies verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf und klagte zudem über rezidivierende Gelenkschmerzen und eine verminderte Belastbarkeit.

> Bei dem Mädchen lag dazu ein entsprechendes Muster (Blut-Mangel mit Trockenheit und Wind) vor.

Therapiemöglichkeiten

Akupunktur

Bei Michelle wurde eine empirische Therapie in Form der Laserakupunktur angewendet: Lasern der betroffenen Hautareale mit einem 50-mW-Laser unter Berücksichtigung des Punktes KG 1 für 3–4 min.

Bereits nach der ersten Behandlung berichtete sie von einem erstaunlichen Rückgang der Häufigkeit des Juckreizes. Sie fühle sich wohler. Die Behandlung erfolgte sechsmal im Abstand von einer Woche, danach wurden die Abstände immer mehr vergrößert. Aktuell kommt sie alle drei Monate und ist beschwerdefrei. Dokumentiert wurde der Verlauf anhand eines Juckreizprotokolls. Genau der gleiche Verlauf wurde bei einem sechs Jahre alten Mädchen festgestellt.

Verwendete Literatur

[1] Piaget J: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2003.

22 Neurologische Erkrankungen – Schmerztherapie

Raymund Pothmann

22.1 Generelles zur chinesischen Schmerztherapie

Am häufigsten kann Schmerz als (Leber-)*Qi*-Blockade verstanden werden. In erster Linie ist damit die Nadel-Akupunktur therapeutisch gesehen bedeutsam. Bei Kindern spielen allerdings auch andere Ursachen oft bzw. zunehmend eine Rolle: An erster Stelle ist ein Milz-*Qi*-Mangel bzw. eine Magen-/Milz-*Qi*-Stagnation z. B. im Kontext mit den drastisch zunehmenden Allergien und überkalorischer Ernährung zu nennen. Eine Blut-Stase ist bei Kindern dagegen in der Regel unbedeutend.

Zentralnervöse Funktionsstörungen sind oft mit einer Milz-*Qi*-Defizienz und Schleimakkumulation assoziiert. Plötzlich auftretende Ereignisse werden als Wind-Krankheiten verstanden. Letztere sind im Kindesalter im Sinne eines Schlaganfalls die Ausnahme. Am häufigsten sind noch Fazialisparesen zu beobachten, die allerdings bei Kindern eine gute Prognose haben und sich in der Regel innerhalb eines Monats zurück bilden. Differenzialdiagnostisch ist v. a. eine Neuroborreliose zu bedenken und per Liquordiagnostik auszuschließen.

22.2 Indikationen

Auch im Kindesalter kommt der analgetischen Wirkung der Akupunktur die größte Bedeutung zu. Die schmerzlindernde Wirkung gilt als die wichtigste klinische therapeutisch nutzbare Reaktion auf den Nadelreiz. Sie ist weitgehend wissenschaftlich aufgeklärt und damit am besten verständlich. Gemessen an der relativ großen Indikationsliste für Erwachsene – wie in der WHO-Liste ausgeführt – nimmt sich das Spektrum für das Kindesalter relativ klein aus. Dies liegt im Wesentlichen darin begründet, dass aufgrund des jungen Alters viele chronische und degenerative Erkrankungen im Kindesalter noch unbekannt sind. Analgetische Indikationen für Akupunktur im Kindesalter sind z. B. (dabei die Reihenfolge der Behandlungsmethoden entsprechend ihrer Bedeutung in Klammern):

- Migräne; Spannungskopfschmerzen (Ernährung, Akupunktur, Laser, TENS),
- chronische Sinusitis, Bronchitis (Laser, Akupunktur, Ernährung),
- Nabelkoliken (Akupressur, Laser),
- neurogene Blasenentleerungsstörungen (Laser, Infrarot-/Moxibustion, Akupunktur),
- „Wachstumsschmerzen“ (Infrarot-Stimulation, Akupunktur, TENS),
- sympathische Reflexdystrophien (TENS, Akupunktur, Laser),
- zerebrale Spastiken (Laser, Akupunktur, Pu-TENS),
- großer epileptischer Anfall (Akupressur, Akupunktur),
- zerebrale Bewegungsstörungen (siehe Kap. 23.8).

Die klinische Schmerzdiagnostik orientiert sich an den Stufen der kognitiven und sozialen Entwicklung des kindlichen Schmerzerlebens. Aus diesem Grund ist die Messung klinischer Schmerzen beim Kind nicht mit dem Instrumentarium für Erwachsene zu bestreiten.

22.2.1 Methoden der klinischen Schmerzdiagnostik

Schmerzanamnese

Die Schmerzanamnese muss ausführlich sein und neben den chinesischen Medizingesichtspunkten die gesamte Vorgeschichte unter Einschluss der psychosozialen Variablen umfassen, will man das Schmerzproblem ganzheitlich lösen. Eine vordergründige Betrachtungsweise führt sonst häufig zu rein symptomatischen und nur kurzfristig wirksamen Therapieansätzen. Als Hilfestellung zur Strukturierung von Schmerzanamnese und Bewertung des Schmerzcharakters und des Leidensdrucks kann man **Tab. 22.1** und **Tab. 22.2** verwenden. Das Verfahren eignet sich v. a. für Angaben durch die Eltern.

Wegen der unterschiedlichen Gewichtung der Punkte ist die Bildung einer Gesamtpunktzahl nicht

Tab. 22.1 Schmerzanamnese, wichtige Fragen an die Eltern.

familiäre Belastung
Erstmanifestation
Häufigkeit
Zeitpunkt des Auftretens
Schmerzdauer
Schmerzcharakter
Schmerzlokalisation (Kopf, Teil des Kopfs, Nacken, Brust, Bauch, Rücken, Knochen, Gelenke, Muskeln, Nerven)
vegetative Begleiterscheinungen
Appetit, Essgewohnheiten (z. B. Vorlieben, Süßigkeiten)
Verdauung
Freizeitaktivitäten (Sport, Musik, Peer Group, TV/PC)
Schlafverhalten
konstitutionelle Gesichtspunkte: Belastungsfähigkeit, Infektanfälligkeit
chronische Grunderkrankung
Verhaltensstörung (aggressiv, depressiv, hyperkinetisch, überangepasst)
familiäre Konflikte, (Familiäre) Leistungshaltung
Kindergarten-/Schulsituation

immer sinnvoll. Ist diese ≥ 10, bzw. bei überwiegend angekreuzter Ausprägung von Grad 2 und 3, ist ein **Leidensdruck** anzunehmen, der die Einleitung von diagnostischen und therapeutischen Interventionen angezeigt erscheinen lässt.

Ziele der Schmerzmessung

Ziele klinischer Schmerzmessung im Kindesalter sollte die altersentsprechende Beschreibung der Schmerzsituation sein und die Beeinträchtigung der Lebensfreude mit einbeziehen. Eine fundierte Dokumentation ermöglicht es dann, in eine adäquate Schmerztherapie einzusteigen. Diese sollte enthalten:

- **altersgerechte** Erfassung der Verhaltens- und Gefühlsbeeinträchtigungen,
- **Entscheidungshilfe** für die Schmerztherapie und ihre
- **Verbesserung.**

Beobachtungsskalen

Während der ersten drei bis fünf Lebensjahre sind die Möglichkeiten der verbalen Quantifizierung von Schmerzen entweder nicht oder nur unzureichend vorhanden. In diesem Zeitraum stehen v. a. Methoden der Außenbeobachtung durch Eltern, Schwestern oder Ärzte im Vordergrund. Aus der Anschauung heraus können Ärzte lernen, ihre Einschätzung weitgehend zu optimieren. **Eindimensionale** Verfahren sind zwar grundsätzlich als prob-

Tab. 22.2 Schmerz-/Symptombewertung durch die Eltern.

	nie* = 0	**leicht* = 1**	**deutlich* = 2**	**sehr ausgeprägt* = 3**
anfallsartiger Schmerz				
Dauerschmerzen				
wechselnde Schmerzstellen				
Übelkeit/Erbrechen				
Sehstörungen				
Schwindel				
Appetit-/Verdauungsstörungen				
aggressives Verhalten				
Schlafstörungen				
Müdigkeit, Lustlosigkeit				
Leistungsminderung				

*Zutreffendes bitte ankreuzen, dazu Frequenz der Schmerzen bzw. Symptome, falls möglich, angeben: 1 =< 1 x/Monat, 2 = 1–3 x/Monat, 3 = 1–7 x/Woche.

Tab. 22.3 Beobachtungs- und Verhaltensskalen [nach 3, 5].

	5 Min.*	10 Min.*	15 Min.*
Weinen (gar nicht = 0; Stöhnen, Jammern = 1; Wimmern, Schreien = 2)			
Gesichtsausdruck (entspannt = 0; Mund verzerrt = 1; Grimassieren = 2)			
Rumpfhaltung (neutral = 0; unstet = 1; Aufbäumen, Krümmen = 2)			
Beinhaltung (neutral = 0; Strampeln, Treten = 1; an den Körper gezogen = 2)			
motorische Unruhe (nicht vorhanden = 0; mäßig = 1; ruhelos = 2)			
*Eine Einschätzung (0–2) ist dabei alle fünf Minuten möglich, ein Skalenwert > 4 bedeutet eine Indikation für eine Schmerzmedikation.			

lematisch anzusehen, nehmen jedoch in der klinischen und praktischen Routinearbeit einen wichtigen orientierenden Stellenwert ein (**Tab. 22.3**).

Methoden zur Selbsteinschätzung

Das Spektrum von Methoden zur Messung von Schmerzen mit Selbst-Auskunfts-Skalen, die ab dem späten Kleinkindalter einsetzbar sind, ist relativ breit und reicht von einfachen Fragen bis zu gut validierten Analog- oder Symbol-Skalen:

- einfache Fragen
- Schmerzworte
- numerische Skalen (0–10) (NRS)
- Visuelle Analog-Skala (VAS)
- Farbskalen
- Gesichterskalen (SAS)
- Schmerzzeichnungen

Smiley Analog-Skala, Visuelle Analog-Skala

Entsprechend der Entwicklungsstufe von Kleinkindern kommen insbesondere solche Verfahren in Betracht, die nonverbal verstanden werden. Hierzu eignen sich Gesichter mit unterschiedlichem Ausdruck [6, 10]. In Anlehnung an die „Visuelle Analog-Skala" (VAS) hat der Autor den Namen „Smiley Analog-Skala"(SAS) gewählt. Die SAS besteht aus fünf Gesichtern, die Schätzwerte werden auf einem Dokumentationsblatt eingetragen, um den Verlauf zu dokumentieren (**Abb. 22.1**).

Die SAS-Methode wurde für Kinder ab fünf Jahren mit Hilfe der Visuellen Analog-Skala validiert (r = 0,87; [10]). Die fünfstufige SAS ist bereits ab dem dritten Lebensjahr einsetzbar [15].

Farb-Skalen

Im Kleinkindalter lässt sich auch die emotional ansprechende Qualität von Farben nutzen, um Aussagen zur Schmerzstärke zu erhalten [14, 15]. Eine vierstufige Farbskala nach Eland [3] weist „Rot" als die stärkste Schmerzfarbe aus, wie auch von Thompson und Varni [16] bestätigt. Das Verfahren hat sich für Kinder zwischen vier und sechs Jahren in der Schmerzerfassung bewährt (**Abb. 22.2**).

Multidimensionale Schmerzevaluation, Kalender

In Anlehnung an den McGill Pain Questionnaire für Erwachsene (MPQ) [7] wurde von Thompson und Varni [16] ein mehrdimensionales Schmerzmessinstrument für Kinder entwickelt: der Pediatric Pain Questionnaire (PPQ). Die Forderung der Autoren nach einem optimalen mehrdimensionalen Schmerz-Verhaltenstest umfasst eine **Schmerz-Selbstbeurteilung** (z. B. SAS, VAS, Schmerzthermometer, Farbteste, Zeichenteste, PPQ), **Verhaltensbeobachtung** (Schmerz- und allgemeines psychosoziales Verhalten, z. B. Family Environment Scale [FES]), Child Behavior Checklist (CBCL) und physiologisch-medizinische Parameter (Analgetikaverbrauch, Muskel- und Gelenkstatus, Blutdruck, Puls, Atemfrequenz, spezifische Marker der Aktivität einer Erkrankung sowie Entwicklungs- bzw. Intelligenzteste: z. B. Hamburg-Wechsler-Intelligenztest [HAWIK]). Nur so kann das multidimensionale Phänomen Schmerz psychologisch hinreichend erfasst werden.

Kopfschmerzkalender und Migränetagebuch

Grundsätzlich ist die Diagnose primärer Kopfschmerzen trotz aller Fortschritte in Detailfragen unverändert klinisch zu stellen. Daraus ergibt sich, dass alle Laboruntersuchungen und apparativen, insbesondere neurophysiologische und bildgebende diagnostische Verfahren in erster Linie der Ausschlussdiagnostik dienen. Mehrdimensionale

Name: Geb.Datum:

Datum: Diagnose:

	SAS-Wert					
Uhrzeit	1	2	3	4	5	Therapie/Dosis
1-6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20-24						

Abb. 22.1 Dokumentationsblatt Smiley Analog-Skala (SAS).

Tests zur Kopfschmerzdiagnostik und Dokumentation sind dabei für das Kindesalter anzustreben, um ihr Ausmaß besser erfassen und die Behandlungseffizienz dokumentieren zu können. Gute Erfahrungen wurden mit einem Migräne-Tagebuch für Kinder gemacht (**Abb. 22.3**).

Das Messinstrument setzt sich aus einem Anamnese-Fragebogen für das Kind und für die Eltern, sowie acht Wochenblättern zur Dokumentation der Kopfschmerzen zusammen. Ansprechende bunte Aufkleber begleiten durch das Buch und motivieren die Kinder zum regelmäßigen Ausfüllen.

Kinder erhalten den Kalender bereits in einer vier- bis sechswöchigen Vorphase (Baseline), um die Behandlungswürdigkeit festzustellen. Liegen wenigstens zwei bis drei nicht gut zu behandelnde oder besonders schwer und lang verlaufende Kopfschmerzereignisse pro Monat vor, ist eine Intervalltherapie über drei Monate gegeben. Dies gilt auch für die Akupunktur.

Bereits in der Baseline-Phase kommt es bei etwa 10 % der Kinder zu einem weitgehenden Sistieren der Beschwerden. Deshalb sollte auch bei langjährigen Schmerzen die Auswirkung der Schmerzdokumentation immer erst abgewartet werden, zumal sie auch weitere Erkenntnisse über Begleiterscheinungen, Medikamenteneinnahmeverhalten und Ausfallszeiten liefert, die für die Behandlung wichtig sind.



Abb. 22.2 Farbskala zur Schmerzeinschätzung.

22.3 Kopfschmerzen, Migräne

Kopfschmerzen stellen im Schulalter die häufigste Störung dar. Behandlungsbedürftiger Leidensdruck besteht bei ca. 10 % der betroffenen Kinder [11].

Differenzialdiagnose

Abzugrenzen sind symptomatische Kopfschmerzen insbesondere, wenn diese nachts, erst seit kurzer Zeit, mit zunehmender Intensität oder nur einseitig auftreten, außerdem bei neurologischen Ausfällen. In diesen Fällen ist ein bildgebendes Verfahren indiziert. Außerdem sollten im Vorfeld Sehfehler und eine chronische Sinusitis ausgeschlossen werden. Dasselbe gilt für eine gnathologische Parafunktion oder eine Atlasblockierung bei einseitigem und therapieresistentem Kopfschmerz. Der Stellenwert des EEG ist von ausschlussdiagnostischer Bedeutung und darf nicht überschätzt werden.

Grundlagen der Chinesischen Medizin bei Kopfschmerzen

Kopfschmerzen, speziell Migräne mit ihrer klassischen anfallsartigen Charakteristik, sind in erster Linie dem System Leber-Gallenblase zugeordnet. Das aufsteigende Leber-*Yang* tritt quasi als Ventil bei unterlagerter Leber-*Qi*-Blockade in Erscheinung. Aus psychosomatischer Sicht liegt dabei oft unterdrückter Ärger zugrunde. Andere Kopfschmerzformen stehen im Zusammenhang mit einer Magen-*Qi*-Umkehr und gehen mit verstärktem Erbrechen einher, wobei die Kopfschmerzen überwiegend frontal lokalisiert sind – wie so häufig bei Kindern bis zum Beginn der Pubertät. Bei Lokalisation der Kopfschmerzen frontal im Bereich der Nasenwurzel besteht der Verdacht auf eine Störung im Niere-Blase-System. Besonders wenn Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen bestehen, muss v. a. an Auslöser aus der Nahrung gedacht werden.

Klassifikation

Die **Kriterien** für die Einteilung der wichtigsten kindlichen idiopathischen Kopfschmerzen sind in Anlehnung an die der International Headache Society [5] formuliert.

Spannungskopfschmerz liegt vor, wenn zwei von drei folgenden Merkmalen zutreffen:

- Kopfschmerzqualität: dumpf/drückend
- Lokalisation: bilateral/variabel, in mindestens drei Arealen
- Abwesenheit von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Photophobie

Migräne wird diagnostiziert bei

- anfallsartigem Verlauf mit schmerzfreien Intervallen.

Eins der folgenden Merkmale trifft zu:

- Übelkeit/Erbrechen/Bauchschmerzen während des Anfalls
- Photo-/Phonophobie

Migränetagebuch für Kinder

	Montag	Dienstag	Mittwoch
1. Was hattest Du heute für einen Tag? Gib ihm ein Gesicht	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
2. Hattest Du heute ganz, eine oder ein paar Stunden in der Schule gefehlt?	ja ☐ nein ☐	ja ☐ nein ☐	ja ☐ nein ☐
3. Hast Du heute etwas Besonderes erlebt? a) etwas Tolles, Schönes.... b) etwas Unangenehmes, Ärgerliches.... Wenn ja, was?	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐
4. Hattest Du heute Kopfschmerzen?	ja ☐ nein ☐	ja ☐ nein ☐	ja ☐ nein ☐
	⇩ STOP	⇩ STOP	⇩ STOP
5. Wie stark waren Deine Kopfschmerzen? (1 = sehr leicht, 10 = am stärksten) Bitte die Zahl auf dem Maßband einkreisen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Wann hattest Du Kopfschmerzen? Kreuze **alle** Stundenkästen an, in denen Du Kopfschmerzen hattest.	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 1 2 3 4
7. Was hast Du heute wegen Deiner Kopfschmerzen unterbrochen oder ausgelassen? a) Schule b) Hausaufgaben c) Spielen, Freizeit (allgemein) d) Fernsehen, Computer, Kassetten, Musik hören e) Spielen, Freizeit (mit anderen) f) Sport	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Wo tat es weh? Zeichne möglichst genau ein, wo Deine Kopfschmerzen waren!	2 3 4 5 6 7 8 9 / 11 12 13 14 15 16 17 18 19	2 3 4 5 6 7 8 9 / 11 12 13 14 15 16 17 18 19	2 3 4 5 6 7 8 9 / 11 12 13 14 15 16 17 18 19
9. War Dir bei den Kopfschmerzen a) übel/schlecht b) schwindelig c) Mußtest Du erbrechen? d) Konntest Du nur schwer sprechen? e) Konntest Du Arme und Beine schlecht bewegen? f) Hattest Du ein komisches Gefühl in der Haut?	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ja nein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Hast Du heute ein Medikament gegen Deine Kopfschmerzen genommen?	ja ☐ nein ☐	ja ☐ nein ☐	ja ☐ nein ☐
Jetzt ist das Migränetagebuch für heute ausgefüllt, prima! Nun klebe Dir in die nebenstehende Spalte einen Aufkleber ein.			

Abb. 22.3 Kindgerechtes Kopfschmerztagebuch [2].

und zwei der folgenden Merkmale treffen zu:
- frontale/unilaterale Lokalisation
- pulsierender Schmerz
- Aurasymptome

Dokumentation

Die Dokumentation der Schmerzen in einem Kalender oder Tagebuch ist Voraussetzung jeder Kopfschmerzbehandlung, so auch der Akupunktur. Sie muss folgende Parameter enthalten:
- Schmerzstärke
- Schmerzdauer und Häufigkeit
- Schmerzmittelverbrauch
- Ausfall von Schulzeiten

Behandlung

Die Behandlung **akuter** Kopfschmerzen erfolgt am schnellsten und besten entgegen gängiger Regeln über die beiden Extrapunkte Ex-KH 5 (*Tai Yang*) am Vorderrand des M. temporalis über ca. 10 min. Alternativ ist auch die Stimulation an der Zone A der Schädelakupunktur nach Yamamoto mit einem Softlaser hilfreich (ca. 1 cm paramedian beidseits im Bereich der Stirnhaargrenze) [13]. Bei leicht-mittelstarken Kopfschmerzen (vom Spannungstyp) eignet sich aber oft schon alle 15 Min.in Eigenregie die lokale Massage an den Punkten Ex-KH 5 (*Tai Yang*) beidseits, sowie der Punkte Gb 20 und Gb 21 mit Pfefferminzöl. Die Wirksamkeit kann mit der Einnahme einer Schmerztablette mit dem Wirkstoff Paracetamol verglichen werden.

Die Migräne-Prophylaxe mit Akupunktur im Kindesalter scheint im Vergleich zur Behandlung von Erwachsenen mit Akupunktur, ebenso wie auch unter Pharmako-Intervalltherapie bekannt günstigere Ergebnisse zu haben. Unter Einbeziehung von Laser- und Infrarot-Stimulation lässt sich bei ca. 70 % der behandelten Kinder eine Besserung von mindestens 50 % erzielen. Die am häufigsten verwendeten Punkte sind:
- Di 4
- Di 11
- Ma 36
- Gb 20
- Ex-KH 5

Die Dauer der Behandlung erstreckt sich auf durchschnittlich sechs bis acht Sitzungen innerhalb von ein bis zwei Monaten [13].

In therapieresistenten Fällen und bei allergischer Komorbidität ist v. a. bei sehr häufig wiederkehrenden Migräneanfällen an **Nahrungsmittel** und Lebensmittelzusatzstoffe als Triggersubstanzen zu denken und über zunächst sechs bis acht Wochen eine antigenarme Kost zu veranschlagen. Vor allem gilt es, zucker-, milch-(pulver)haltige Lebensmittel, sowie Farb- und Konservierungsstoffe zu meiden (siehe Kap. 13). Etwa 60 % der Kinder profitieren innerhalb der ersten vier bis sechs Wochen und können ihre Kopfschmerzen um mindestens die Hälfte vermindern. Einsparung von Schmerzmitteln, regelmäßiger Schulbesuch und Genießen der Freizeit, sowie die Vermeidung einer Chronifizierung der Kopfschmerzen mit Medikamentenübergebrauch lassen dieses Vorgehen als wichtig erscheinen. Ein wichtiger Ansatz darf nach den ersten sechs Wochen allerdings nicht vergessen werden: alle drei Tage soll ein gemiedenes Nahrungsmittel wieder regelmäßig eingeführt werden. Treten in dieser Zeit keine Kopfschmerzen wieder (vermehrt oder verstärkt) auf, kann dieses Lebensmittel langfristig beibehalten werden.

Kinder mit Spannungskopfschmerzen reagieren auch sehr gut auf die Therapie mit transkutaner elektrischer Nervenstimulation (TENS). Bereits eine tägliche Stimulation des Punkts Gb 21 mit 100 Hz über 30 Min.bzw. alternativ dazu der Punkt Gb 20 mit 2 Hz verspricht bei vier von fünf Kindern innerhalb von zwei bis drei Monaten eine mehr als 50 %ige Minderung der Kopfschmerzhäufigkeit [12].

Chinesische Phytotherapie

Insbesondere bei ausgeprägter Ärgerproblematik empfiehlt sich versuchsweise z. B. das Präparat „Peaceful Sunset" [nach Maciocia, East West Herbs, England], in der Dosierung
- 2-mal 1 Kompr./Tag bei Schulkindern (kann ab dem 6. Lebensjahr verwendet werden, ggf. zermörsert)

Therapieresistenz

Fehlendes Ansprechen auf chinesische Therapieansätze darf nicht auf dem Rücken der Kinder ausgetragen werden. Das Wissen um effektive analgetische Substanzen wie Ibuprofen oder Metamizol (je 10–12 mg/kg Einzeldosis) ist als Rescue-Medikation sicherzustellen. Auch in der Intervalltherapie über drei bis vier Monate, speziell bei Migräne, ist die Kombination oder fortgesetzte Behandlung z. B. mit dem Phytotherapeutikum Pestwurz, mit Magne-

sium-Brause-Tabletten oder Vitamin B_2 als sehr wirksam einzuschätzen.

22.4 Weitere neurogene Schmerzformen

22.4.1 CRPS

An neurogenen Schmerzen leiden Kinder nur in seltenen Fällen. Hierzu gehört das **komplexe regionale Schmerz-Syndrom** (CRPS, Typ 1 und 2), das einzelne Extremitäten befallen kann und neben einem rein vegetativ-sympathischen Morbus Sudeck auch eine neurale Erscheinungsform haben kann. Schwellungen, Zyanosen, Temperaturminderungen und diffuse Schmerzverteilung sprechen im chinesischen Sinn für eine ausgeprägte Milz-*Qi*- bzw. *Yang*-Minderung in Verbindung mit Blut-Mangel.

Wegen der eingeschränkten Nervenfunktion in den betroffenen Extremitäten kann eine wirksame **Akupunktur** im Wesentlichen über *Yang*-Leitbahnen der kontralateralen gesunden Extremität erfolgen. Die folgenden Punkte bieten sich dabei an:

Arme
- Di 4
- Di 11
- Pe 6
- 3E 5
- Lu 9

Beine
- Mi 6
- Ma 36
- Gb 34
- Le 3

Ipsilateral ist eine zusätzliche **Laser**-Bestrahlung von ca. 1 J/Punkt bzw. eine lokale Bestrahlung mit einem Flächenlaser (0,5–2 J) potenziell förderlich. Oft lässt sich unmittelbar nach der Laserbestrahlung bereits ein signifikanter Temperaturausgleich feststellen (berührungslos, Infrarotmessung) [7].

Auch mit **sympathikolytischem** TENS lässt sich an Punkten wie Ma 36 und Ma 37 bzw. Di 4 und Dü 3 mit 2 Hz über 90–180 h/Tag ein guter generalisierter Sympathikus-reduzierender Effekt erzielen [10].

22.4.2 Hyperpathie, Allodynie

Bei stark chronifizierten Schmerzzuständen und insbesondere nach Nerventrauma oder bei verdrängendem Tumorwachstum können Zustände mit überstarker Schmerzwahrnehmung entstehen. Diese müssen als Pseudo-*Yang*- bei *Yin*-Mangel interpretiert werden. Hierbei ist die Nadelabwehr der Kinder meistens eindeutig zu kalkulieren. Das Ausweichen auf den Laser kann zwar im Einzelfall für eine lokale Besserung der Schmerzen geeignet sein, oft ist jedoch gerade bei einer brennenden Schmerzcharakteristik ein trizyklisches Antidepressivum wie der Wirkstoff Amitriptylin in niedriger Dosis nicht zu umgehen. Ein paralleles Vorgehen kann dabei die Wirksamkeit beschleunigen und verbessern.

22.4.3 Traumatisch bedingte Schmerzen

Verletzungen stellen auch nach traditioneller chinesischer Auffassung eine wichtige Krankheitsursache dar. In der Behandlung spielt dabei die Akupunktur eine symptomatische, schmerzlindernde Rolle. Wie in Tierversuchen belegt, kann bei Blutungen zusätzlich der Kreislauf gestützt und die Hämostase verbessert werden (speziell durch Ma 36).

Therapieziel – Indikation

Akupunktur und speziell auch eine Mikromassage (Akupressur) sind geeignet, die Schmerzlinderung wirksam zu unterstützen. Bei stumpfen Traumen bzw. Zerrungen im Bereich der Extremitäten sind hierfür in besonderer Weise die tendinomuskulären Leitbahnen ausgewiesen, die sich durch Stechen der End- bzw. Anfangspunkte an den Finger- und Zehennagelfalzwinkeln einschalten lassen. Daneben sind analgetische Punkte wie Di 4 und Ma 36 bzw. Ma 43, Ma 44 geeignet.

Anwendung – Durchführung

- Mikromassage für 1–2 Min.an den Punkten Di 4 und Ma 36 alternierend oder beidseitig
- Dazu eventuell Nadelakupunktur an diesen Punkten, zusätzlich Ma 43 und Ma 44 im zweiten Metatarsalraum nadeln
- Je nach Schmerzausprägung manuelle Stimulation der Nadel in Abhängigkeit von der subjektiven Schmerztoleranz

Die Stimulation nach Bedarf bzw. bis zum Einsetzen der Schmerzlinderung fortführen.

Nebenwirkungen – Kontraindikationen

Unter Mikromassage sind keine Nebenwirkungen und Kontraindikationen bekannt. Nadelbedingt kann es bei zu starker manueller Stimulation zu Schmerzen kommen, die den ursprünglichen Verletzungsschmerz übersteigen (was zu vermeiden ist!).

22.5 Distale erworbene Bewegungsstörungen

Die wichtigsten Formen sind die idiopathische Fazialisparese und die perinatal erworbene Armplexusparese. In beiden Fällen sind periphere Nerven in ihrer Funktion gestört.

Bei der idiopathischen Fazialisparese handelt es sich um eine typische chinesische Wind-Krankheit mit plötzlichem Auftreten, z. B. im Rahmen eines Virusinfekts oder auch bei einseitigem (kalten) Windeinfluss. Zu 90 % nimmt die Symptomatik bei Kindern innerhalb eines Monats ab. Erst dann ist es sinnvoll, überhaupt an Akupunktur zu denken. Zum Einsatz kommen dann Punkte der ipsilateralen Magen-Leitbahn:

- Ma 2
- Ma 3
- Ma 4
- Ma 5
- Ma 6
- Ma 7

Außerdem Windpunkte wie:

- 3E 17
- Gb 20

Nur in extremen Fällen muss eine verstärkende Elektrostimulation erwogen werden. Die Behandlung sollte 1–2-mal/Woche erfolgen. Wichtig ist die vorherige differenzialdiagnostische Abklärung, insbesondere einer Borreliose, die in der Regel eine Lumbalpunktion erfordert.

Bei der typischerweise im Armplexusbereich bei forcierten Geburten auftretenden Plexusparese steht die Krankengymnastik in den ersten Monaten bis zwei Jahren ganz im Vordergrund. Erst später kann bei Therapieresistenz ein Akupunkturversuch überlegt werden. Punkte auf den *Yang*-Leitbahnen kommen dabei bevorzugt zum Einsatz:

- Di 4
- Di 10
- Di 11
- Di 14
- Di 15
- 3E 5
- Dü 6
- Dü 9

Differenzialtherapeutisch sollte nach einem kompakten Akupunktureinsatz dann auch je nach differenzierter neurologischer Diagnostik die Indikation einer neurochirurgischen Release-Operation des Armplexus geprüft werden.

22.6 Anfallsbehandlung von epileptischen Anfällen

Als Notfallmaßnahme eignet sich die Verwendung von LG 26 (*Shui Gou*, Mitte der Oberlippe), auch mit kräftiger Daumennagel-Stimulation über ca. eine halbe Minute (**Abb. 22.4**). Dabei sollte das Kinn als Widerlager mit der gleichen Hand umfasst werden. Große und fokal-motorische (neokortikale) zerebrale Anfälle eignen sich für diese Art der Manipulation besonders und sprechen zu 90 % in weniger als einer Minute an. Die Kinder sind schneller reorientiert und schlafen kürzer nach. Die Stimulation der *Ting*-Punkte an den Nagelfalzwinkeln der Finger ist weniger effektiv. Absenzen sind für diese Stimulation nicht geeignet [13].

22.7 Neurogene Harninkontinenz

Die Behandlung einer Enuresis sollte grundsätzlich erst nach Abschluss der physiologischen Ausreifung mit frühestens fünf Jahren beginnen. Auch Kinder mit Spina bifida und Harninkontinenz können versuchsweise mit Akupunktur, Laser oder Moxibustion behandelt werden. Im Wesentlichen wird man sich auf folgende Punkte beschränken können:

- Mi 6
- KG 2
- KG 3
- Bl 28

Die Behandlung sollte ein- bis zweimal pro Woche während eines Monats durchgeführt werden. Die Ergebnisse sind v. a. bei längerer Therapieresistenz und Querschnittslähmung ermutigend.

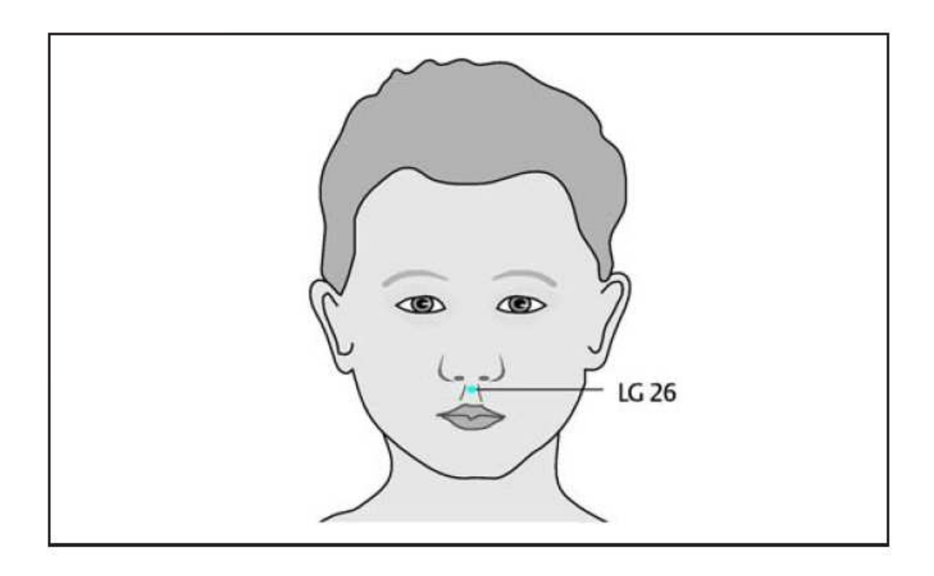


Abb. 22.4 Akupressur an LG 26 (*Shui Gou*) zur Beendigung von Grand-Mal-Anfällen.

22.8 Grenzen und Kontraindikationen

Der Einsatz von Akupunktur bei Kindern mit neurogenen Störungen und Schmerzen erfordert ebenso wie alle anderen Therapiemethoden eine sorgfältige diagnostische Abklärung. Darüber hinaus muss vor der Indikationsstellung mit den Eltern zusammen überlegt werden, ob dem Kind dadurch effektivere oder weniger beeinträchtigende Methoden vorenthalten werden. Akupunktur ist grundsätzlich bei demyelinisierenden Prozessen wie Leukodystrophien und kongenitalen Anlagestörungen wie Myopathien nicht mit kurativem Anspruch einzusetzen. Bei Schmerzen im Bereich der Kinderonkologie ist die Akupunktur als palliativ anzusehen. Andererseits treten in der Hälfte der Fälle paraneoplastische Schmerzen auf, die für eine Akupunktur potenziell in Betracht kommen. Manchmal ist TENS bei symptomatischer Anwendung von Akupunktur auf Dauer eine gute Weiterbehandlung.

Verwendete Literatur

[1] Büttner W, Finke W, Hilleke M, Reckert S, Vsianska L, Brambrink A: Entwicklung eines Fremdbeobachtungsbogens zur Beurteilung des postoperativen Schmerzes bei Säuglingen (Development of an observational scale for assessment of postoperative pain in infants). Anasthesiol Intensivmed Notfallmed Schmerzther. 1998; 33: 353–361.
[2] Deutsche Schmerzhilfe e. V. (Hrsg.): Migränetagebuch für Kinder. München: Arcis; o. J.
[3] Eland JM : Minimizing pain associated with prekindergarten intramuscular injections. Iss Comp Pediat Nurs. 1981; 5: 362–372.
[4] McGrath PJ, Johnson G, Goodman JT: CHEOPS: a behavioural scale for rating postoperative pain in children. Advances in Pain Research and Therapy. 1985; 9(6): 395–402.
[5] Evers S, Göbel H: Die Internationale Klassifikation von Kopfschmerzerkrankungen. Kopfschmerzklassifikationskomitee der International Headache Society. Nervenheilkunde. 2003; 22: 531–670.
[6] Maunuksela EL, Korpela R: Double-blind evaluation of a Lignocaine-Prilocaine cream (EMLA) in children. Br J Anesth. 1986; 58:1242–1245.
[7] Melzack R: The McGill Pain Questionnaire: Major Properties and Scoring Methods. Pain. 1975; 1: 277–299.
[8] Pöntinen PJ, Pothmann R: Laser in der Akupunktur. 3. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2005.
[9] Pothmann R: Neurophysiologische Wirkung der Akupressur. Ärztliche Praxis. 1983; 84: 2523.
[10] Pothmann R: Comparison of the Visual Analog Scale (VAS) and a Smiley Analog Scale (SAS) for the Evaluation of Pain in Children. In: Tyler D, Krane EJ (Hrsg.): Advances in Pain Research and Therapy 15. New York: Raven Press; 1990.
[11] Pothmann R: Akupunktur in der Neuropädiatrie. In: Beck R, Heydenreich A, Ots T: Akupunktur in der Neurologie. Stuttgart: Hippokrates; 1994.
[12] Pothmann R: Kopfschmerzen im Kindesalter. Stuttgart: Hippokrates; 1999.
[13] Pothmann R, Meng AC: Akupunktur in der Kinderheilkunde. 2. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2002.
[14] Savedra M, Tesler M, Ward J, Wegner C: Adolescents' description of the pain experience. Proceedings Pain World Congress. 1984; 27.
[15] Scott R: It Hurt's Red. A preliminary study of children's perception of pain. Percept Mot Skills. 1978; 47: 787–91.
[16] Thompson KL, Varni JW: A developmental cognitive-biobehavioral approach to pediatric pain assessment. Pain. 1986; 25: 283–96.

23 Erkrankungen des Bewegungsapparats

Raymund Pothmann

23.1 Einleitung

Das Indikationsspektrum schmerzbedingter Bewegungsstörungen ist im Kindesalter deutlich kleiner als bei Erwachsenen und gleichzeitig der Chronifizierungsgrad geringer. Rückenschmerzen, Hüft- und Knieschmerzen bzw. rheumatische Gelenkschmerzen, Tortikollis und Wachstumsschmerzen machen einen Großteil der in Frage kommenden Funktionsstörungen bei Kindern aus. Hintergrund der geringeren Prävalenz ist im Wesentlichen der im Vergleich zu Erwachsenen weniger ausgeprägte Verschleiß der Gelenk- und Sehnenstrukturen.

Wenn auch das Behandlungsspektrum bei Kindern kleiner erscheint und der zeitliche Aufwand am Anfang größer als bei Erwachsenen ist, so wird der Arzt, der Akupunktur bei Kindern anwendet, bald durch die günstigeren therapeutischen Ergebnisse als bei Erwachsenen belohnt.

23.1.1 Indikationen

Auch im Kindesalter kommt der analgetischen Wirkung der Akupunktur die größte Bedeutung zu. Sie ist weitgehend wissenschaftlich aufgeklärt und damit am besten verständlich. Gemessen an der relativ großen Indikationsliste für Erwachsene – wie in der WHO-Liste ausgeführt – nimmt sich das Spektrum an Bewegungsstörungen im Kindesalter relativ klein aus [1]. Dies liegt im Wesentlichen daran, dass aufgrund des jungen Alters viele chronische und degenerative Erkrankungen im Kindesalter noch unbekannt sind. Bewegungsschmerz-Indikationen für Akupunktur im Kindesalter sind z. B. (dabei die Reihenfolge der Behandlungsmethoden entsprechend ihrer Bedeutung in Klammern):

- Zervikozephalgien (Ernährung, Akupunktur, Laser, TENS)
- akuter Schiefhals (Akupressur, Akupunktur, TENS)
- Wachstumsschmerzen (Infrarot-Stimulation, Akupunktur, TENS)
- Rückenschmerzen (TENS, Akupunktur, Laser)
- Knieschmerzen: Chondropathia patellae, pseudoradikuläre Schmerzen z. B. bei Ileosakralgelenksblockierung (Akupunktur, TENS, Laser)
- sympathische Reflexdystrophien (TENS, Akupunktur, Laser)
- zerebrale Spastiken (Laser, PuTENS, Akupunktur)

23.1.2 Schmerzmessung und Dokumentation

Die **Dokumentation** der Schmerzen in einem Kalender oder Tagebuch ist Voraussetzung jeder Schmerzbehandlung, so auch der Akupunktur. Sie muss folgende Parameter enthalten: Schmerzstärke, Schmerzdauer und Häufigkeit, sowie Schmerzmittelverbrauch und Ausfall von Schul- bzw. Freizeit. Durch die Auswertung einer mehrwöchigen Dokumentation ist oft erst die Diagnose bzw. Belastung durch die Schmerzen abschätzbar. Auch für den Therapieverlauf ist die zumindest phasenweise Schmerzdokumentation unerlässlich, um das Ansprechen auf die Behandlung abschätzen zu können. Als besonders gut hat sich bei Kopfschmerzen das sog. Migränetagebuch für Kinder bewährt, das bei der Deutschen Schmerzhilfe angefordert werden kann. Die „Arbeitsgemeinschaft Schmerztherapie bei Kindern der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes“ (DGSS) bietet außerdem ein allgemeines Kinderschmerztagebuch auf ihrer Webseite zum Herunterladen an [3]. Allein die Dokumentation von Kopfschmerzen hat bereits therapeutischen Wert, weil hierdurch die Frequenz nachweislich signifikant gesenkt werden kann.

23.2 Zervikozephalgie

Kopfschmerzen stellen im Schulalter die häufigste Störung dar. Behandlungsbedürftiger Leidensdruck besteht bei ca. 10 % der betroffenen Kinder. In diesem Kapitel soll nur der Zusammenhang mit Bewegungsstörungen der oberen Halswirbelsäule behandelt werden. Eine signifikante Bewegungsstö-

rung im Bereich C 1/C 2 (Seitendifferenz der Rotation um mindestens 20 Grad) lässt sich bei ca. einem Fünftel der Kinder mit chronischen Kopfschmerzen finden. Zum Teil bestehen bei der Prüfung der C 1/C 2-Rotation Triggerphänomene mit Provokation von regional ausstrahlenden Schmerzen.

Unter Gesichtspunkten der Chinesischen Medizin lassen sich diese Beobachtungen pathophysiologisch als Leber-*Qi*-Blockade beschreiben, die sich als Ausstrahlungsphänomene entlang der Gallenblasen-Leitbahn verstehen. Hieraus leitet sich nahtlos auch der Einsatz von Akupunktur zur Lösung der (muskulären) Leber-*Qi*-Blockade ab. Es kommt dabei darauf an, eine zugleich wirksame und Kindern adäquate Stimulationsart zu wählen.

Die Behandlung **akuter** Kopfschmerzen erfolgt am schnellsten und besten entgegen gängiger Regeln über die beiden Extrapunkte Ex-KH 5 (*Tai Yang*) am Vorderrand des M. temporalis über ca. 10 min. Alternativ ist auch die Stimulation an den Zonen A bis C nach Yamamoto mit einem 50 mW starken Softlaser beidseitig für eine Minute hilfreich.

Die Intervalltherapie mit Akupunktur im Kindesalter scheint im Vergleich zur Behandlung von Erwachsenen mit Akupunktur bekannt günstigere Ergebnisse zu haben. Unter Einbeziehung von Laser-Stimulation lässt sich bei ca. 70 % der behandelten Kinder eine Besserung um mindestens 50 % erzielen. Die wirksamsten Punkte sind

- Di 4
- Di 11
- Ma 36
- Gb 20

Dazu je nach Fall

- 3E 5
- Le 3

Die Dauer der Behandlung erstreckt sich auf durchschnittlich sechs bis acht wöchentliche Sitzungen innerhalb von ein bis zwei Monaten.

In therapieresistenten Fällen ist v. a. bei sehr häufig wiederkehrenden Kopfschmerzanfällen an konkurrierende Störungen durch Milz-*Qi*-Schwäche induzierende Nahrungsmittel oder Leber-*Yin*-attackierende Lebensmittelzusatzstoffe im Sinne von Triggersubstanzen zu denken. Am besten hat sich dann bewährt, über vier bis sechs Wochen eine triggerarme Ernährung umzusetzen. Vor allem gilt es, zucker-, milch-(pulver)haltige Lebensmittel, sowie Farb- und Konservierungsstoffe zu meiden (siehe Kap. 13).

23.3 Halswirbelsäulen-Syndrom (Tortikollis, Schleudertrauma)

Als HWS-Syndrome kommen im Kindesalter fast nur der akute Tortikollis und das Schleudertrauma vor. Beide Formen können letztlich im Sinne eines traumatischen Beginns interpretiert werden. Im chinesischen Sinn kann dies als eine akute Blockade des *Qi* im Bereich der tendinomuskulären Leitbahnen interpretiert werden und verlangt entsprechend eine klassische *Tuina*-Massage oder Nadelakupunktur.

Bereits durch symmetrische oder auch einseitige ***Tuina*-Massage** (Drücken und Schieben) am typischerweise drucksensiblen Punkt 3E 5 kommt es innerhalb von wenigen Minuten zu einer deutlichen Entspannung im Bereich der Nackenmuskulatur. Demzufolge verbessert sich bereits während der Stimulation die Rotation der Halswirbelsäule bzw. die Kopfhaltung deutlich.

Beim **Tortikollis** beschleunigt die Akupunktur den normalerweise bis zu einer Woche andauernden Spontanverlauf deutlich. Die Schmerzlinderung ist bereits unter der Nadelstimulation erkennbar. Durchschnittlich sind zwei Sitzungen erforderlich. Die wichtigsten Punkte sind 3E 5 bzw. Di 4 und Dü 3 und für die lokale Akupressur Gb 20 und Gb 21.

Die **transkutane elektrische Nervenstimulation** (TENS) mit einer Frequenz von 30–100 Hz an den Punkten Gb 21 beidseits, 1–3-mal/Tag für 30–40 min., hat sich unter ökonomischen Therapiegesichtspunkten bei länger als eine Woche anhaltender HWS-Symptomatik in der Praxis besonders bewährt. Die Anwendung durch Kind und Eltern zu Hause über eine Leih-Rezeptur ist angemessen und erspart unnötige Arztkontakte. Die Wirkung lässt sich durchaus im Sinn einer Leber-*Qi*-Blockade-Lösung verstehen. Hinzu kommt die verstärkende Wirkung der Selbstanwendung („Locus of control“, nach [2]).

23.4 Rückenschmerzen

Rückenschmerzen stehen in der Prävalenz von Schmerzen bei Kindern an dritter Stelle. In Behandlungsstatistiken tauchen sie allerdings deutlich seltener auf. Hinzu kommt, dass diese Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen nicht unter die seit 2007 geltenden, von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Akupunkturindikationen fallen.

Hintergrund für das Verständnis von Rückenschmerzen ist häufig ein Erziehungsparadigma: „Durchhalten", das in kritischen Situationen oder bei einseitiger Belastung, auch durch Bewegungsarmut, zum Tragen kommt. Die häufig zu beobachtende Haltungsschwäche und Muskelhypotonie als Ausdruck eines *Qi*-Mangels veranlasst viele Kinderärzte zum großzügigen Einsatz von (*Qi*-)kräftigender Krankengymnastik, was dann oft als ausreichend gilt.

Manchen Kindern sieht man das Übermaß des Gewichts, was sie tragen, schon körperlich an. Als Ausdruck einer Leber-*Qi*-Blockade findet sich dann am zervikothorakalen Übergang eine regelrechte Buckelbildung. In deren Folge sind Zeichen von Blut-Stase in Form von oberflächlichen venösen Gefäßen in der Subkutis nicht selten. Hier ist ein ergänzender psychologischer Therapieansatz erforderlich.

Differenzialdiagnostisch sollte bei chronifizierten Rückenschmerz auf jeden Fall eine fibromyalgische Schmerzschwellenabsenkung ausgeschlossen werden. Typischweise handelt es sich auch schon bei Jugendlichen um ein Krankheitsbild mit generalisierter Schmerzempfindlichkeit, Schlafstörungen, Antriebsarmut und Depressivität. Das postinfektiöse Fatigue-Syndrom mit seiner mittelfristig besseren Prognose muss hiervon abgegrenzt werden. Bei der Palpation sind die überwiegenden fibromyalgischen Körperpunkte in drei Körperregionen druckschmerzhaft, nicht jedoch die knöchernen Wirbelsäulenstrukturen. Druckschmerzhafte Dornfortsätze weisen eher auf eine Borreliose hin, die einer raschen Liquordiagnostik und einer antibiotischen Therapie bedarf.

Im chinesischen Medizinverständnis ist das Schmerzvermehrungssyndrom am ehesten als Leber-*Yin*-*Qi*-/Blut-Mangel zu verstehen und ist deshalb nur begrenzt durch Akupunktur zu behandeln. Bei allen Kindern, bei denen die Rückenschmerzen trotz der skizzierten Therapieoptionen persistieren, ist Akupunktur konsequenterweise sinnvoll. Folgende Punkte stehen zur Verfügung:

Rückenstärkung (*Yang*-)*Qi*
- Bl 23, Bl 40
- LG 4
- Gb 34
- *Huatuo*-Punkte

Zur Lösung von umschriebenen Myogelosen (Leber-*Qi*-Blockaden): Dry-Needling-Technik, segmentale *Shu*-Punkte; übergeordnet
- Gb 34
- Le 3

Ohrpunkte entlang der Wirbelsäuleprojektion
- *Shen Men* 55
- Point Jérôme

Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)
- Zone C, E oder D, je nach Lokalisation

Zur Unterstützung der Therapie kann das Kind zuhause paravertebral täglich TENS 30–40 Minuten in einer Frequenz von 30–100 Hz bei akuten Beschwerden und 2–4 Hz bzw. wechselnd zwischen beiden Frequenzbereichen anwenden. Hierdurch lassen sich die Therapieergebnisse schneller und besser erreichen.

Bei Therapieresistenz ist eine Manualtherapie anzustreben.

Mädchen jenseits der Pubertät leiden oft unter einer **Dysmenorrhöe**, die sich in Form von lumbosakralen Beschwerden auswirkt. Dieses Krankheitsbild kann im Sinn einer Leber-*Qi*- und Blut-Stase interpretiert werden. Gelegentlich liegt zusätzlich eine Ileosakralgelenk(ISG)-Blockierung zugrunde. Dann empfiehlt sich zusätzlich die Nadelung von Bl 28 (Höhe: Spina iliaca post. sup, oberes Ende des Ileosakralgelenks; *Shu*-Punkt der Blase). Hier kommt v. a. der Punkt Bl 32 im 2. Sakralloch beidseitig zusammen mit Mi 6 zur Anwendung. Typischerweise tritt innerhalb von 3–5 Akupunktursitzungen eine deutliche Besserung ein.

23.5 Gelenkschmerzen

Das pathophysiologische Verständnis im chinesischen Sinn hängt von den betroffenen Strukturen ab: entweder Sehnen, Bindegewebe (Kapsel) oder Knochen können im Vordergrund stehen. Oft spielen pathogenetische Faktoren wie Kälte, Wind oder Feuchtigkeit eine Rolle (Bi-Syndrom). Entsprechend müssen die therapeutischen Ansätze ausgerichtet werden: Kälte vertreiben durch lokale Moxibustion, Hitze ausleitende Punkte (z. B. Di 11) oder Feuchtigkeit vertreibende Punkte wie Mi 6.

Die Behandlung von chronischen Gelenkschmerzen mit Akupunktur kommt als ergänzende lindernde Schmerztherapie bei rheumatischen Erkrankungen oder bei Sportverletzungen bzw. Überbeanspruchung in Betracht. Hierbei richtet man sich v. a. nach druckdolenten (aktiven) regionalen Punkten betroffener Leitbahnen. Darüber hinaus kommt als Meisterpunkt der Sehnen **Gb 34** zum Einsatz. Die Akupunktur sollte in eine krankengymnastische Basistherapie eingebettet sein.

23.5.1 Schulter-Arm-Syndrom

Das Schulter-Arm-Syndrom ist im Kindesalter zwar relativ selten anzutreffen, es handelt sich jedoch um eine therapeutisch besonders dankbare Indikation. Häufig reicht schon eine Nadelinjektion in den Motor-Punkt des M. tibialis anterior (Ma 37, Ma 38) um die auch wochen- und monatelang bestehenden Schmerzen aufzuheben. Die Wirkung ist sogar von den betroffenen Leitbahnen, die über das Schultergelenk hinweg ziehen, unabhängig. Hintergrund ist wahrscheinlich die Tatsache, dass es sich um ein muskelgeführtes Gelenk handelt. Ein vergleichbarer Soforteffekt ist von theoretisch wirksamen Punkten wie Di 4, Gb 34 oder Ma 36 nicht auszulösen.

Falls eine vollständige Besserung nach einer Sitzung noch nicht erzielt werden kann, müssen lokale Punkte wie Di 14 und 3E 15 behandelt werden. TENS kann mit 30–100 Hz über zwei Selbstklebe-Elektroden 1–2 x täglich zur Unterstützung oder Überbrückung von Therapieintervallen angewendet werden.

Auch der ipsilaterale Einsatz von **Schädelakupunktur** nach Yamamoto im Bereich der Zone C führt bei kooperativen Schulkindern zu besonders schneller Besserung innerhalb weniger Minuten. Je nach Toleranz können Nadeln ab dem Grundschulalter verwendet werden, ansonsten Laserakupunktur mit etwas langsamerer Wirkdynamik.

23.5.2 Epikondylitis, Handgelenksschmerzen

Die Beschwerden treten im Jugendalter insbesondere bei sportlicher Überbeanspruchung auf. In der Akupunktur richtet man sich v. a. nach druckdolenten (aktiven) Punkten. Alternativ und ergänzend ist der Einsatz eines Softlasers mit einer Ausgangsleistung von 50 mW ratsam, um die energetische (mitochondriale) Funktionalität der Sehnen zu unterstützen.
Wichtige Punkte am Ellenbogen
- Di 10
- Di 11
- Lu 5
- He 3

Handgelenk
- Pe 7
- 3E 4
- He 7
- Lu 9

Ohrakupunktur entsprechend der Lokalisation, sowie z. B.
- *Shen Men* 55
- Point Jérôme
- ACTH-Punkt

TENS: Gelenküberspannend entlang der Dickdarm-, 3-E- bzw. Perikard-Leitbahn. Daneben können mit 2 Hz (sympatholytisch)
- Di 4
- Dü 3

stimuliert werden.

23.5.3 Knie- und Sprunggelenksschmerzen

Die Behandlung von chronischen Knieschmerzen kommt z. B. als symptomatische Schmerztherapie bei rheumatischen Erkrankungen oder auch bei der Chondropathia patellae als Ergänzung bzw. als alternative Möglichkeit in Betracht. Hierbei richtet man sich v. a. nach druckdolenten (aktiven) Punkten sowie den Modalitäten wie Überwärmung, Schwellung oder Kühle der Gelenkregion.
Kniegelenk
- Ma 36
- Bl 40
- Ex-BF 2
- Ex-BF 4
- Ma 34
- Ma 35
- Mi 9
- Mi 10

Sprunggelenk
- Bl 60
- Ni 3
- Gb 41
- Ma 41

Bei Kälte-Symptomatik ist zur Punktreizung lokale Wärme vorzusehen, d. h. mit Moxibustion bzw. Infrarot-Moxibustion. Schädelakupunktur nach Yamamoto der Zone D stellt u. U. eine gute und rasch wirksame Alternative auch mit dem Softlaser dar. Korrespondenzpunkte der Ohrakupunktur sowie muskelrelaxierende Punkte wie Point Jérôme und 55 *Shen Men* helfen bei der Abrundung der Therapie.

23.6 Wachstumsschmerzen

Wachstumsschmerzen bedürfen einer besonderen Würdigung. Oft genug werden sie über-, aber auch unterbewertet. Weder die Angst vor einer übersehenen Leukämie oder einem Knochentumor noch das „Auswachsen"-Argument darf die Beurteilung davon leiten. Zum Teil sind schon mehrere Generationen betroffen, was den Leidensdruck nicht unbedingt mindert.

Differenzialdiagnostisch müssen v. a. organische Beinschmerzen wie bei mitochondrialen Myopathien, Muskeldystrophien vom Typ Becker-Kiener, Übertragungsschmerzen bei Ileosakralgelenksblockierung und anderen belastungsabhängigen Beinschmerzen bedacht werden.

Grundsätzlich kann das Phänomen Wachstumsschmerz als Irritation der Knochenhaut, und damit je nach Lokalisation der Schmerzen der Wandlungsphase Holz (Leber/Sehnenansatz) oder Wasser (Niere/Knochen) zugeordnet werden. Entsprechend lässt sich als **Akupunktur**-Therapieansatz formulieren:

- Le 3
- Gb 34
- LG 20
- 55 *Shen Men*
- Point Jérôme
- YNSA-D beidseitig

bzw.

- Ni 3
- Bl 11

Akupressur durch eine Bezugsperson an

- Gb 34
- Le 3

ist in der Akutsituation überdies hilfreich.

Als ergänzende Maßnahme ist die abendliche Magnesiumgabe manchmal bei muskulärer Beteiligung hilfreich, um die Schmerzschwelle unspezifisch anzuheben. Sympatholytisches **TENS** an den Punkten Ma 36 und Ma 37 mit 2 Hz 1–3-mal 30–60 min./Tag hilft überdies je nach Ausmaß der Beschwerden in eigener Verantwortung und ist damit besonders effektiv. Bei fehlendem Ansprechen und hohem Leidensdruck sollte eine abendliche wirksame und verträgliche Einmalgabe von Indomethazin allerdings nicht vorenthalten werden.

23.7 Rheumatische Erkrankungen (Bi-Syndrom)

Das kindliche Rheuma wird oft immer noch unterschätzt. Andererseits sind die Behandlungsmöglichkeiten weit besser als bei Erwachsenen. Insbesondere leichtere Verlaufsformen, die teilweise schon kurzfristig auf saure Analgetika ansprechen, eignen sich besonders gut für komplementäre Behandlungsformen.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist in erster Linie die Milz tangiert. Unmittelbarer Ausdruck ist die Schwellung der Gelenke. Aber auch schwülfeuchtes Wetter kann in bioklimatischer Sicht die Beschwerden auslösen. Als weiterer auslösender Faktor spielt Wind eine Rolle, was sich u. a. durch einschießende Schmerzverstärkung äußern kann (Bi-Syndrom). Je nach Temperaturverhalten des Gelenkes muss die Therapie angepasst werden: Kälte-Wärme.

Die Akupunktur richtet sich nach systematischen und symptomatischen Gesichtspunkten. Oft kann der chinesische Behandlungsansatz die Beschwerden nur lindern. In der Kombination von Akupunktur, Laser, *Moxa* und Ernährung sind jedoch Besserungen von 30–50 % oft mit einer deutlich verbesserten Lebensqualität und speziell Einsparung von medikamentösen Nebenwirkungen verbunden.

Folgende Punkte kommen grundsätzlich in Betracht

- Mi 3
- Mi 6
- Mi 9
- Ma 36
- Di 4
- Di 11
- LG 14
- Ni 3

Symptomatisch, speziell regional wirksame Punkte sind von den betroffenen Gelenken abhängig.

Handgelenk

- Di 5
- Lu 9
- 3E 4
- Pe 7
- Dü 5

Fingergrundgelenke
- Extrapunkte *Ba Feng* in der Mitte der Schwimmhäute
- Di 4

Ellenbogengelenk
- Di 11
- Lu 5
- He 3
- Dü 8
- 3E 11
- 3E 12

Schultergelenk
- 3E 14
- Di 15
- Dü 9

Hüftgelenk
- Ma 30
- Ma 31
- Gb 30

Ileosakralgelenk (ISG)
- Bl 28

Kniegelenk
- Ma 34
- Ma 35
- Mi 9
- Mi 10
- Bl 39
- Bl 40
- Ni 10
- Le 8
- Ex-BF 2
- Ex-BF 4

Oberes Sprunggelenk (OSG)
- Gb 40
- Ni 3
- Ni 4
- Ni 5
- Ma 41
- Bl 60

Die Ernährung zielt v.a. darauf ab, das Milz-*Qi* durch Vermeidung von Schleim bildenden Nahrungsmitteln zu stärken. Ungesäuerte Milchprodukte und gesüßte Speisen und Getränke stehen dabei im Mittelpunkt (siehe Kap. 13).

Nach zwei Monaten der chinesischen Therapie kann bei eingetretener Besserung der klinischen Symptomatik unter Berücksichtigung der Entzündungsparameter in kleinen Schritten langsam versucht werden, eine nebenwirkungsträchtige Medikation zu reduzieren.

23.8 Zerebrale Bewegungsstörungen

Bei perinatal hypoxisch oder später durch vaskuläre Insulte und traumatische wie entzündliche Ereignisse erworbenen Para- bzw. Tetraplegien kommt zunächst im Säuglingsalter Krankengymnastik nach Bobath oder Vojta in Betracht. Bei Therapieresistenz steigt die Motivation für die Akupunkturanwendung. Zudem kann alternativ auf Laserakupunktur zurückgegriffen werden. Hierbei kann entweder nach der chinesischen Methode oder der Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA) verfahren werden. Bei YNSA werden entsprechend den befallenen Extremitäten die Zonen A, B, C, D oder E verwendet.

In der Körperakupunktur eignen sich einige wenige Punkte, besonders um die **Muskelhypertonie** im Bereich der Extremitäten sowie die Hüftstreckhemmung zu reduzieren und die oft gleichzeitig bestehende Rumpfhypotonie zu normalisieren:
- Le 3
- Gb 30
- Gb 34
- Gb 41
- Di 4
- Di 11
- Bl 23
- Bl 60
- Ma 30
- Ma 36

Interessanterweise bestehen Übereinstimmungen zwischen Reizpunkten der **Vojta-Therapie** und der Akupunktur.

Die **chinesische** Schädelakupunktur lässt sich u. U. speziell für athetotische Bewegungsstörungen durch beidseitige Stimulation der Chorea-Zone (parallel-frontal zur Motorik-Zone: zwischen Schädelmitte und Koteletten) nutzen. Meistens sind entlang der Zone mehrere Nadeln erforderlich.

Gerade im Bereich des Skalps wird die Nadeltherapie subjektiv von den Kindern erstaunlich schmerzarm vertragen. In jedem Fall sollte die Krankengymnastik bedingt durch die Akupunktur nicht vernachlässigt werden.

23.9 Kombinationsbehandlung mit triggerarmer Ernährung

Die ansteigende Häufigkeit kindlicher Schmerzen in den letzten 30 Jahren geht neben einer Zunahme von Allergien auch mit einer weiten Verbreitung von vorgefertigten Nahrungs- und Genussmitteln einher, die zu ihrer Herstellung eine Vielzahl von Zusatzstoffen benötigen.

Bereits im Kleinkindalter bietet sich deshalb durch eine triggerarme Ernährung die Chance einer nichtmedikamentösen Linderung an. Das Prinzip davon ist die Milz-*Qi*-Entlastung durch Einsparung von Schleim produzierenden Nahrungsmitteln. Daneben kann die Leber durch vermiedene Farb- und Konservierungsstoffe „beruhigt" werden. Eine triggerarme Ernährung ist v. a. für Kinder mit wöchentlich mehrfachen und medikamentös resistenten Schmerzen bzw. bei allergischer Komorbidität geeignet. Ziel ist dabei nicht eine Diät, sondern eine bewusstere, regelmäßigere und qualitativ verbesserte Ernährungsweise. Die Kinder können dabei ihre Ernährung zum Teil sogar angenehmer und wohlschmeckender als bisher erleben (siehe Kap. 13). Einsparung von Schmerzmitteln, regelmäßiger Schulbesuch und Genießen der Freizeit, sowie die Vermeidung einer Chronifizierung der Schmerzen mit Medikamentenübergebrauch lassen dieses Vorgehen als wichtig erscheinen.

23.10 Grenzen und Kontraindikationen

Der Einsatz von Akupunktur bei Bewegungsstörungen von Kindern erfordert immer eine sorgfältige diagnostische Abklärung. Die Indikation für den Einsatz Chinesischer Medizin muss mit den Eltern zusammen abgewogen werden, damit dem Kind eventuell hierdurch nicht effektivere oder weniger beeinträchtigende Methoden vorenthalten werden. Speziell immunologische definierte und infektiöse Ursachen von Bewegungsstörungen wie systemischer Lupus erythematodes oder eine Neuroborreliose sind zu bedenken und sicher auszuschließen.

Das Argument der Evidenz sollte dabei seriös gewichtet werden, um einerseits im besten Sinn die individuell beste therapeutische Antwort zu finden, andererseits um sich juristisch abzusichern. Akupunktur sollte grundsätzlich bei demyelinisierenden Prozessen wie bei Leukodystrophien oder mitochondrialen Zytopathien, Multipler Sklerose und ähnlichen Erkrankungen aufgrund des zugrunde liegenden *Yin*-Mangel-Zustands nur zurückhaltend angewendet werden.

Manchmal ist TENS bei symptomatischer Anwendung von Akupunktur auf Dauer eine hilfreiche, selbst aktivierende Weiterbehandlung. Das Erlernen einer Entspannungs-/Meditationsmethode wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson bzw. Yoga oder *Qigong* sind oft ausschlaggebend für den therapeutischen Erfolg.

Verwendete Literatur

[1] Bannermann RH: Acupuncture. The WHO View. World Health. 1979: 27–28.

[2] Rotter J : Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. Psychological Monographs. 1966: 80;issue 609.

[3] Weblink: http://www.dgss.org.

24 Psychomentale Störungen – Disharmonien des Geistes (*Shen*) und seiner fünf Aspekte

Rainer Bohlayer

„Das Herz hat das Amt eines Kaisers und Herrschers. Der Geist Shen und die Klarheit Ming stammen von ihm." [10]

Das Herz ist der kaiserliche Sohn des Himmels und hält die Verbindung zum universellen Bewusstsein, dem *Dao*, aufrecht. Gleichzeitig ist es der irdische Herrscher über die Körperfunktionen, Emotionen und geistigen Aspekte des individuellen Bewusstseins und wirkt nach außen in die Welt. Ist das Herz in Harmonie, so vereinigt es Himmel und Erde im Menschen und verbreitet *Shen Ming*, die klare Ausstrahlung des Geistes [12].

Bedingungslose Liebe ist ebenfalls Ausdruck der Anbindung des Herzens an das universelle Bewusstsein. Elternliebe kann bedingungsloser Liebe sehr nahe kommen und in Ansätzen diese schöpferische Kraft erfahrbar machen.

Psychomentale Störungen sind Ausdruck einer Disharmonie des Herzens (*Xin*), des ihm innewohnenden Geistes (*Shen*) und seiner fünf Aspekte in den Funktionskreisen.

Da das Thema sehr komplex ist, werden zunächst die physiologischen Funktionen des Herzens und des Geistes (*Shen*) im Hinblick auf das Kindesalter betrachtet, bevor anschließend die Syndrommuster dargestellt werden.

24.1 Funktionen des Herzens

Bezogen auf die sechs Paare der *Zang-Fu*-Organe hat das Herz die zentrale Rolle des Herrschers inne. Über seine Funktionen kontrolliert es sowohl den Körper als auch emotionale und geistige Vorgänge:

- **den Körper** über Blut und Kreislauf
- **die Emotionen** über deren bewusste Wahrnehmung im Herz (die Emotionen entstehen in den Funktionskreisen, aber erst im Herz werden sie als solche registriert)
- **den Geist** als Herrscher über die fünf Geist-(*Shen*)Aspekte in den Funktionskreisen

Emotionale und geistige Funktionen, das was die westliche Sprache oft als Psyche benennt, werden somit vom Herz dominiert. Bei jeder Störung des Herzens sind andere Organe mit betroffen. Gleichzeitig reagiert das Herz aber auch empfindlich auf Störungen anderer Organe, besonders der Leber und der Niere.

24.1.1 Bedeutende Herz-Funktionen in der Kindheit und Jugend

Kontrolle der Blutgefäße und Herrscher über das Blut

Im Herz wird das von der Milz extrahierte und hinauf geleitete Nahrungs-*Qi* zu Blut umgewandelt (**Abb. 18.7**, S. 200). Mit Hilfe des Herz-*Qi* wird es in den Blutgefäßen durch den Körper bewegt.

Für die Praxis
Eine **unausgewogene Ernährung** und/oder der bei Kindern häufige **Milz-*Qi*-Mangel** beeinträchtigen die Blutbildung und die Blutzirkulation. Ein so entstandener Herz-Blut-Mangel erhöht wiederum das Risiko für Lern- und Schlafstörungen.

Ist der Blut-Mangel mit einem *Yin*-Mangel verbunden, so wird die schwache Herzfunktion schon bei Kindern in einem langen, dünnen Riss in der Mittellinie der Zunge bis in den Herzbereich sichtbar.

Manifestation im Gesicht

Glanz und Ausdruck der Augen und des Gesichts zeigen den Zustand des Herz-*Qi* und des Geistes (*Shen*) an. Eine blasse Gesichtsfarbe ist ein Zeichen für den bereits genannten Blut-Mangel.

Öffnung in der Zunge

Über die Sprache kommunizieren die Menschen auf geistiger Ebene miteinander; sie ist eines der Merkmale, das sie vom Tier unterscheidet. Das Herz beherrscht die Sprache, über die ein Geistes- und Gemütszustand offenbart wird.

Für die Praxis
Ein Kind mit ausgeglichener Herz-Energie spricht deutlich. Stammeln, Stottern, Wortfindungsstörungen bis zum Vergessen dessen, was es sagen wollte, deuten auf eine Disharmonie hin. Bei übermäßigem Herz-*Yang* (Herz-Feuer) redet es hektisch, ununterbrochen (Logorrhöe), unzusammenhängend oder es lacht unangemessen. Sprechunlust deutet dagegen auf eine Herz-Leere hin.

Herberge des Geistes (*Shen*)

Der Geist (*Shen*) residiert im Herz und wird vom Herz-Blut genährt und verwurzelt.

Entsprechend der **Drei Kräfte des Makrokosmos** (Himmel, Erde, Mensch) symbolisieren die **Drei Schätze** im Menschen die untrennbare Einheit von *Jing* (Essenz, das Körperliche) und *Shen* (der Geist), vermittelt durch *Qi* (**Abb. 10.1**, S. 113). Essenz (*Jing*), *Qi* und Geist (*Shen*) sind lediglich drei Zustände des *Qi* in unterschiedlicher Dichte in einem energetischen Kontinuum**.** Essenz (*Jing*) ist die grobstofflichste, materiellste Erscheinungsform. Das eigentliche *Qi* ist schon feiner und Geist (*Shen*) schließlich ist die feinstofflichste, subtilste Form des *Qi* mit einer sehr hohen Schwingungsfrequenz. Dem Spektrum der Drei Schätze können die Therapiemethoden der Chinesischen Medizin in ihrer hauptsächlichen energetischen Wirkung zwischen grob- und feinstofflicher Qualität zugeordnet werden (**Abb. 10.2**, S. 113).

Für die Praxis
Essenz und *Qi* sind die stoffliche Basis des Geistes (*Shen*), der in seiner Vitalität von deren gesunder Funktion abhängt. Eine kräftige Essenz der Nieren und ein reichliches *Qi*, das die Milz aus der Nahrung und die Lunge über die Atmung bereitstellt, nähren den Geist (*Shen*) im Herzen.

24.1.2 Funktionen des Geistes (*Shen*) und der fünf *Shen*-Aspekte

Die Darstellung **gesunder** Funktionen des Geistes (*Shen*) und deren Entsprechungen in der Sprache der westlichen Psychologie erfolgt hier, um im Folgenden (siehe S. 294) über die Symptome **gestörter** Funktionen des Geistes (*Shen*) eine Brücke zwischen den Syndrommustern im energetischen Verständnis der Chinesischen Medizin und den in westlicher Nomenklatur definierten Diagnosen schlagen zu können.

Der Begriff *Shen* wird in der Chinesischen Medizin mit zwei unterschiedlichen Inhalten benutzt:
- **Der Geist (*Shen*) des Herzens:** Das Herz dominiert über den Geist (*Shen*) das individuelle Bewusstsein und die Funktionen des Denkens und des Intellekts, die der Westen dem Großhirn zuordnet und die englisch als „Mind" bezeichnet werden.
- Darüber hinaus wird der Begriff Geist (*Shen*) aber auch in einer zweiten, weiter gefassten Bedeutung entsprechend dem englischen „Spirit" als Oberbegriff für den umfassenden Komplex aller Funktionen der **Persönlichkeit**, der **Psyche**, des **Bewusstseins** und der **Spiritualität** in den fünf Funktionskreisen verwendet: „Die Fünf Aspekte des Geist (*Shen*)" [9] (**Abb. 24.1**, S. 289).

Die fünf Aspekte des Geistes (*Shen*) sind:
- im Herz der **Geist** (***Shen***) im engeren Sinn,
- in der Leber die **ätherische Seele** (***Hun***),
- in der Lunge die **Körperseele** (***Po***),
- in der Milz die **Gedankenkraft** (***Yi***),
- in der Niere die **Willenskraft** (***Zhi***).

In welchen Aspekten des Geistes (*Shen*) lassen sich westlich definierte kognitive Funktionen wie Bewusstsein, Verstand, Denken, Lernen und Gedächtnis wieder erkennen? Im Folgenden wird der Geist (*Shen*) in seinen Aspekte beschrieben und auf der Basis der Ausführungen von Platsch und Maciocia [9, 12, 13] eine Zuordnung vorgenommen (Eine erste Übersicht gibt **Tab. 24.1**).

Der Geist (*Shen*) des Herzens

Der Geist (*Shen*) in der ersten, engeren Bedeutung („Mind") entspricht dem Herz-Anteil seiner fünf Aspekte. Der Komplex dieser Aspekte reicht aber über den Bereich des „Mind" in den weiten Raum des „Spirit". Eine Übersicht dazu gibt **Tab. 24.2**.

Der immaterielle, flüchtige Geist (*Shen*) des Herzens, reines *Yang*, wird im materiellsten Anteil des Herzens, im Herz-Blut und Herz-*Yin* verankert. Er kann dort zur Ruhe kommen und sich regenerieren.

In sich trägt *Shen* wiederum einen *Yang*- und einen *Yin*-Aspekt [nach 13]:
- rationales, kausales Bewusstsein (***Yang***-Bewusstsein)
- synthetisches, integratives Bewusstsein (***Yin***-Bewusstsein)

Tab. 24.1 Westlich definierte Funktionen des Geistes und Verstandes und ihre Entsprechungen in den fünf Aspekten des Geistes (*Shen*).

Westlich definierte Funktionen des Geistes und Verstandes	Entsprechungen in den Funktionen der fünf Geist-(*Shen*)Aspekte
Persönlichkeit des Kindes	• alle fünf Geist-(*Shen*)Aspekte Geist (*Shen*) in seiner umfassenden Bedeutung repräsentiert die unverwechselbare Persönlichkeit in ihrem Gesamtbezug zu Himmel, Erde und Mitmenschen.
Bewusstseinszustand, Konzentration, Aufmerksamkeit, Klarheit und Zielgerichtetheit des Denkens, Problemlösungsvermögen, Langzeitgedächtnis, Sprache, Schlaf und Träume	• Geist (*Shen*) des Herzens Grundsätzlich ist das Herz jedoch bei allen intellektuellen, geistigen, emotionalen und psychischen Funktionen beteiligt.
Intellekt, Denken, Erkennen mit dem Verstand	Geist (*Shen*) des Herzens, *Zhi* der Niere und *Yi* der Milz
Emotionen und die Psyche	*Shen* des Herzens und *Hun* der Leber

Das ***Yang*-Bewusstsein** ist fokussiert, zielgerichtet und ergebnisorientiert. Es umfasst die Ratio und damit die intellektuellen Funktionen des Verstandes, das analytische und lineare Denken.

Das ***Yin*-Bewusstsein** stellt die Einzelteile in einen größeren Zusammenhang und integriert sie zu einer neuen, kreativen Ordnung. Es ist der synthetische Denkprozess. Es umfasst auch die rezeptiven Funktionen, das ruhige Aufnehmen. Hierher gehört auch die Inspiration und Intuition.

„Am Tag verlässt der Geist das Herz und schweift draußen herum, in der Nacht kehrt er ins Herz zurück und schläft im Herzen." [nach 13]

Gemäß diesem Zitat lässt sich auch unterscheiden:
- Tagbewusstsein der Aktivität und
- Nachtbewusstsein der Ruhe

Der starke, aktive Geist (*Shen*) **des Tagbewusstseins** zeigt sich auf der mentalen und geistigen Ebene im klaren Denkvermögen und in der Präsenz: „Ich ruhe in mir selbst und bin bei vollem Bewusst-Sein."

Der präsente Geist richtet sich in seinem aktiven *Yang*-Aspekt voller **Konzentration** nach außen, nimmt Kontakt zu einem Objekt auf, auf das er seine **Aufmerksamkeit** gezielt ausrichtet, um dieses in allen Facetten **wahrzunehmen.** Auch die primären Sinnesfunktionen wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten werden dabei durch den Geist (*Shen*) kontrolliert. Anschließend bringt dieser die Wahrnehmungsinhalte zurück ins Herz und speichert sie im **Gedächtnis.** Diese Bewegung nach Innen und das Speichern sind *Yin*-Eigenschaften.

Das Gedächtnis ist keine reine Herz-Funktion, sondern auch eine Funktion der Essenz der Niere, da diese das Mark und somit auch das Gehirn, den Sitz des Gedächtnisses nährt. Das materielle Substrat des Gehirns ist mit einer Festplatte vergleichbar. Die Hirnleistung selbst (die „Software") ist eine Funktion des Geistes (*Shen*). Schließlich ist auch die Milz über die Gedankenkraft (*Yi*) an der Gedächtnisleistung beteiligt (Fakten- und Datengedächtnis).

Nachts, während der Zeit des **Nachtbewusstseins** wird der im Herz ruhende Geist vom Blut genährt und kann sich regenerieren. Dies ermöglicht **das Ein- und Durchschlafen** und die **Traumaktivität** (zusammen mit der ätherischen Seele [*Hun*] der Leber).

Für die Praxis

Die verschiedenen genannten Ausprägungen des Geistes (*Shen*) des Herzens dienen folgenden Funktionen:
- **Bewusstsein** in seinen zwei Aspekten
  - bei Bewusstsein sein, der Geist ist klar (statt vernebelt und erschöpft)
  - Gesamtheit der Gedanken und Wahrnehmungen
- Kontrolle der Sinnesorgane
- **Wahrnehmung:** der Geist (*Shen*) kann Stimuli aufnehmen und sich vergegenwärtigen

Tab. 24.2 Gegenüberstellung des Geistes (*Shen*) im Herz und westlicher psychomentaler Funktionen.

Chinesische Medizin	Funktion abhängig von	Westliche Entsprechung
Der Geist (*Shen*) „wohnt" im Herzen	Herz-Blut und Herz-*Yin*	Bewusstsein und Bewusstheit mit Sitz im Gehirn („Mind")
Yang-Aspekt des *Shen*	zusätzlich: Herz-*Qi* und Herz-*Yang*	rationales, kausales Bewusstsein • fokussiert, zielgerichtet und ergebnisorientiert • intellektuelle Funktionen des Verstandes • analytisches und lineares Denken
Yin-Aspekt des *Shen*		synthetisches, integratives Bewusstsein • die Einzelteile in einen größeren Zusammenhang stellen; Integration zu einer neuen, kreativen Ordnung umfasst auch die rezeptiven Funktionen • Aufnehmen aus der Ruhe heraus, Inspiration und Intuition
Am Tag verlässt der Geist das Herz und schweift draußen herum	Herz-*Qi* und Herz-*Yang*	• Tagesbewusstsein des Geistes
Der Geist (*Shen*) ist klar und richtet sich fokussiert nach außen auf ein Objekt aus Der Geist (*Shen*) kontrolliert die Sinnesfunktionen		Präsenz • bei vollem Bewusst-Sein Konzentration und Aufmerksamkeit • gerichtete Aufmerksamkeit Denken • klar Sinnesfunktionen und Wahrnehmungsverarbeitung
In der Nacht kehrt *Shen* ins Herz zurück und schläft im Herzen	Herz-*Blut*, Herz-*Yin*	• Nachtbewusstsein
Nachts wird der Geist (*Shen*) vom Blut genährt und regeneriert sich	zusätzlich abhängig von der ätherischen Seele (*Hun*) der Leber	Schlaf • Ein- und Durchschlafen und Traumaktivität
Gedächtnis	Herz, Niere und Milz	
Der Geist bringt das, was er aufgenommen hat, zurück ins Herz Geist-(*Shen*)Funktion Das Gedächtnis ist auch eine Funktion der Essenz der Niere, die die materielle Basis des Gehirns nährt	Die Bewegung nach Innen und das Speichern ist eine *Yin*-Eigenschaft, abhängig vom Herz-*Yin* *Shen*-Kraft des Herzens Nieren-Essenz Milz-*Qi* und *Yi*	Merkfähigkeit und Gedächtnis Hirnfunktion („Software") Langzeitgedächtnis • Fähigkeit, Informationen langfristig zu speichern Gehirn („Hardware") Kurzzeitgedächtnis • materielle Kapazität des Gehirns, neue Spuren anzulegen Fakten- und Datengedächtnis

- **Denken und Intelligenz:** eine Funktion des Geistes (*Shen*) und auch der Nieren-Essenz (das Gehirn und der genetisch fixierte Anteil der Intelligenz)
- Lernen und Gedächtnis
- **Ideen, Inspiration:** Ideen, Projekte und Träume, die dem Leben Sinn geben, auch unorthodoxes Denken
- **Erkenntnis, Einsicht**: Kenntnis und Erkenntnis des Selbst (nur das Herz kann die Emotionen „fühlen")
- **Weisheit:** die Fähigkeit, Wissen kritisch und weise einsetzen
- **Bewusstheit:** die Anbindung des individuellen Bewusstseins an das universelle Bewusstsein
- Schlaf und Träume

Die fünf Aspekte des Geistes (*Shen*)

Hier wird Geist (*Shen*) in seiner umfassenden zweiten Bedeutung beschrieben. Eine Übersicht gibt **Tab. 24.3.**

„Den fünf Zang-Organen entsprechen auch bestimmte geistige Verfassungen. Das Herz beherbergt Shen, den lenkenden Geist. Die Lunge beherbergt Po, Mut oder Tapferkeit. Die Leber beherbergt Hun, die Intuition. Die Milz beherbergt Yi, den Intellekt. Die Niere beherbergt Zhi, die Willenskraft." [10]

Die oben bereits beschriebenen Funktionen des Verstandes und der geistigen Fähigkeiten des **Geistes (*Shen*) des Herzens** umfassen bereits den Herz-Aspekt der fünf Geist-(*Shen*)Aspekte. Sie werden durch die *Shen*-Aspekte aller weiteren vier Funktionskreise unterstützt:

Leber und die ätherische Seele (*Hun*)

Die ätherische Seele (*Hun*), der *Shen*-Aspekt der Leber, tritt mit der Geburt in den Menschen ein und wohnt im Leber-Blut. Nach dem Tod kehrt *Hun* zurück in die geistige Welt. *Hun* ist luftig und richtet sich einmal nach außen, einmal nach innen. So gibt *Hun* dem Geist (*Shen*) „Bewegung".

Tab. 24.3 Gegenüberstellung der fünf Aspekte des Geistes (Shen) und westlicher psychomentaler Funktionen.

Chinesische Medizin	Funktion abhängig von	Westliche Entsprechung
Geist (*Shen*) des Herzens ruht und regeneriert sich im Herz-Blut	Herz-Blut	Psyche, Bewusstsein, Spiritualität
ätherische Seele (*Hun*) der Leber *Hun* ist in enger Verbindung zum Geist (*Shen*) des Herzens, *Hun* wohnt im Leber-Blut	Leber-Blut	Integration innerer und äußerer Erfahrungen
• richtet sich nach innen	zusätzlich Leber-*Yin*	Introspektion die Welt des Unbewussten, die Archetypen, Träume Intuition und Inspiration
• richtet sich nach außen	zusätzlich Leber-*Yang*	geplant gerichtete Aufmerksamkeit, Kontaktaufnahme mit dem Gegenstand der Aufmerksamkeit
• Abgleich von außen und innen	freier Leber-*Qi*-Fluss	zeitliches und räumliches Erkennungsvermögen, Körperkoordination der Grob- und Feinmotorik , harmonische Zusammenarbeit geistiger Funktionen

Tab. 24.3 Gegenüberstellung der fünf Aspekte des Geistes (Shen) und westlicher psychomentaler Funktionen. (Fortsetzung)

Chinesische Medizin	Funktion abhängig von	Westliche Entsprechung
Körperseele (*Po*) der Lunge *Po* ist der geistige Aspekt der Essenz (*Jing*), *Po* wohnt im Lungen-*Qi*	Essenz der Niere, Lungen-*Qi*	die reflektorischen, instinktiven und emotionalen Kräfte im Menschen
• enge Verbindung zum materiellen Körper und seinen Funktionen	freier Fluss des Leber-*Qi*	vermittelt die erbbedingten Anteile der Intelligenz, körperliche und/oder geistige Behinderung die Fähigkeit zu Bewegung und Behändigkeit, der körperliche Aspekt der Sinneswahrnehmung in den Sinnesorganen, der körperliche Ausdruck der Emotionen
Gedankenkraft (*Yi*) der Milz	*Qi* der Nahrung und Blut, Abwesenheit von Schleim	angewandtes Denken, Lernen
• „Appetit“	Milz-*Qi* und -*Yang*	Gedankenimpuls
• Aufnahme		Beginn des Gedankenprozesses, Konzentration und Aufmerksamkeit auf einen konkreten Gegenstand des Studiums oder Lernens
• Analyse • Transformation • Abspeicherung („Appetit“ bis Abspeicherung: Analogie zur Nahrungsaufnahme)	Milz-*Yin*	angewandtes klares Denken, neue Verstandeskonzepte, Faktengedächtnis
Willenskraft (*Zhi*) der Niere *Zhi* wohnt in der Essenz	Nieren-*Yin* und –*Yang*, Nieren-Essenz	
• Absicht	Nieren-*Yang*	Manifestation eines Gedankens
• Willenskraft	Nieren-*Yin* und -*Yang*	Unermüdlichkeit, Entschlossenheit und konzentrierte Ausdauer im Verfolgen und Umsetzen von Zielvorstellungen, Fähigkeit, eigene Vorstellungen zu vertreten
• Gedächtnis	Nieren-Essenz	Speichern von Daten für das Gedächtnis und Erinnerungen.

Schaut der Mensch mit seiner Fähigkeit zur Selbstbetrachtung nach innen, so berührt er die Welt des Unbewussten, der Archetypen und der Träume. Intuition und Inspiration haben hier eine weitere Quelle.

Schaut der Mensch nach außen, so lenkt er über *Hun* seine Aufmerksamkeit gerichtet auf ein Objekt (gerichtete Aufmerksamkeit) und nimmt dann Kontakt mit dem Gegenstand der Aufmerksamkeit auf. Hier erkennt man das enge Zusammenwirken von *Hun* mit dem Geist (*Shen*) des Herzens. Durch den stetigen Blick nach außen und nach innen werden auch das zeitliche und räumliche Erkennungsvermögen sowie die Körperkoordination der Grob- und Feinmotorik und die harmonische Zusammenarbeit geistiger Funktionen unterstützt.

Lunge und die Körperseele (*Po*)

Die Körperseele (*Po*) tritt ebenfalls mit der Geburt in den Menschen ein, stirbt aber mit dem physischen Körper. *Po* hat seinen Wohnsitz im *Qi* der Lunge, gleichzeitig aber ein enges Verhältnis zum Körper und der Essenz (*Jing*). *Po* stellt die Verbindung des Geistes (*Shen*) zum Körper her und repräsentiert die reflektorischen, instinktiven und emotionalen Kräfte im Menschen. Über den engen Bezug zur Essenz vermittelt *Po* die erbbedingten Anteile der Intelligenz. *Po* gibt dem Körper die Fähigkeit zur Bewegung und Behändigkeit, steuert den körperlichen Aspekt der Wahrnehmung in den Sinnesorganen und den körperlichen Ausdruck, das eigentliche Erleben der Emotionen.

Milz und die Gedankenkraft (*Yi*)

Die Gedankenkraft (*Yi*) wohnt in der Milz und wird vom nachgeburtlichen *Qi* und Blut ernährt. Ein formloser Gedankenimpuls, die Ahnung eines Gedankens taucht zunächst im Herzen auf. Der folgende allererste Beginn eines Gedankenprozesses, noch ohne feste Form, wird der Milz und *Yi* zugeschrieben. Wie auf körperlicher Ebene die Nahrung aufgenommen, analysiert und transformiert wird, so geschieht dies auf der mentalen Ebene durch *Yi*. Eine starke Milz fördert die Konzentration und lenkt dabei die Aufmerksamkeit auf einen konkreten Gegenstand des Denkens oder Lernens. Studieren und angewandtes, klares Denken, also die Analyse und der Umgang mit Fakten, fallen leicht. Daten aus Beruf oder Studium und Schule können gesammelt werden und es besteht dafür ein gutes Gedächtnis. Die Milz kann auch Gedanken und Fakten neu in Beziehung setzen und somit neue Verstandeskonzepte ausarbeiten.

Niere und die Willenskraft (*Zhi*)

Zhi ist der Niere zugeordnet und bedeutet sowohl Gedächtnis als auch Willenskraft.

Die Willenskraft trägt dazu bei, dass ein Bewusstseinsimpuls oder ein flüchtiger Gedanke konkrete Form annimmt und im Bewusstsein oder in der Umsetzung im Handeln manifest wird. Aus der mentalen Energie von *Zhi* resultieren also Unermüdlichkeit, Entschlossenheit und konzentrierte Ausdauer im Verfolgen und Umsetzen von Zielvorstellungen. Die Fähigkeit, eigene Vorstellungen zu vertreten, ohne sich zu sehr von außen beeinflussen zu lassen, ist ebenfalls eine Eigenschaft von *Zhi*.

Zhi der Niere unterstützt auch das Speichern von Daten für das Gedächtnis (Fakten und Daten) und die Erinnerung von Lebensereignissen. Die Niere liefert dazu die „Festplattenkapazität“, da die Essenz der Niere das Gehirn ernährt. So hat das Gehirn auch genügend Kapazität, für das Kurzzeitgedächtnis neue Spuren anzulegen.

Für die Praxis

Bedingungen eines gesunden Geistes (*Shen*) in allen fünf Aspekten (**Abb. 24.1**):

- Die **Niere** ist stark sowohl in Bezug auf die Essenz (starke Körperseele [*Po*]), wie auch auf Nieren-*Yin* und -*Yang* (starke Willenskraft [*Zhi*]).
- Auf dieser Basis kann sich bei guter Ernährung eine gesunde **Milz**funktion entwickeln, die genügend nachgeburtliches *Qi* und Blut bereitstellt (starke Gedankenkraft [*Yi*]).
- Bei einer starken Niere ist auch **Leber**-*Yin* und -Blut gut ausgeprägt (starke ätherische Seele [*Hun*]).
- Milz und Leber wiederum nähren das **Herz**-*Yin* und -Blut (starker Geist [*Shen*]). Herz-*Yang* aktiviert den Geist (*Shen*).
- Bei einer starken Milzfunktion und ausgeglichener Atmung ist das **Lungen**-*Qi* kräftig (starke Körperseele [*Po*]).

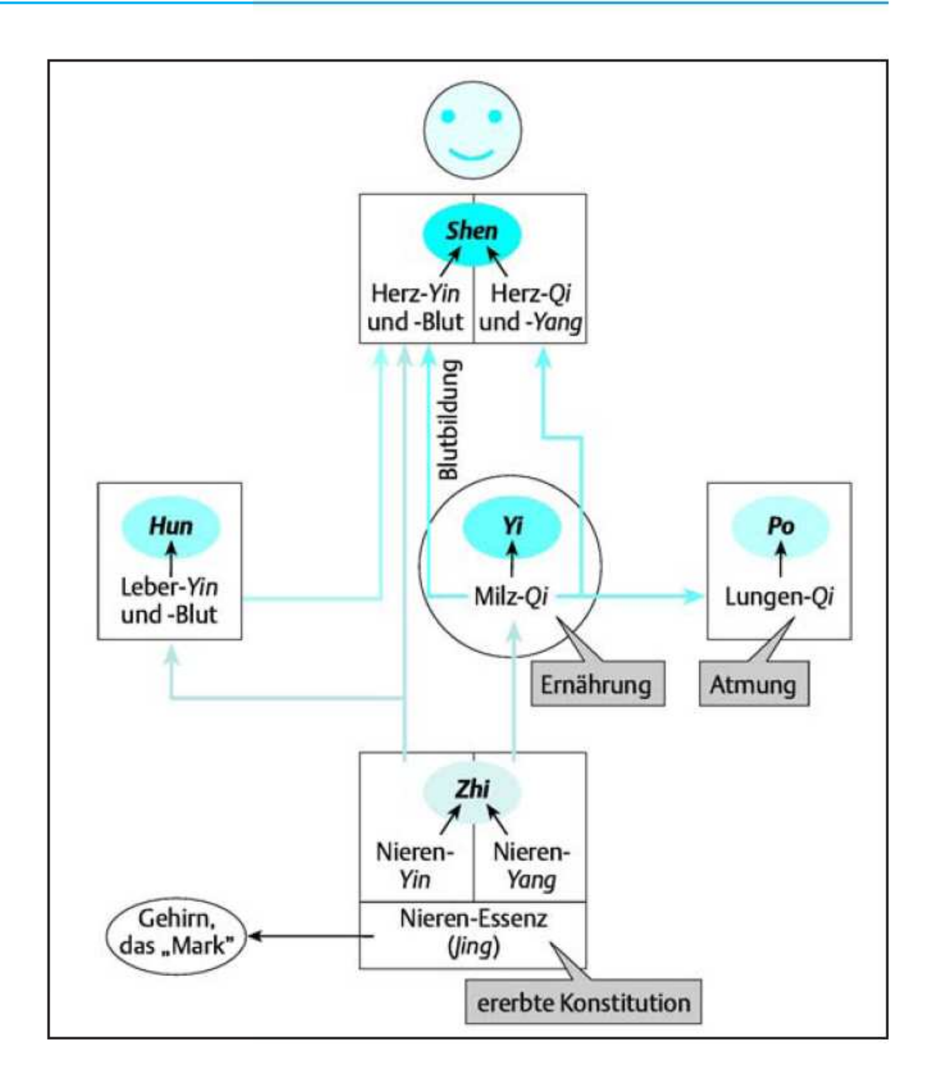


Abb. 24.1 Bedingungen eines gesunden Geistes (*Shen*) in allen fünf Aspekten.

24.1.3 Die Ausbildung der Geist-(*Shen*)Funktionen während der Entwicklungszyklen

In den fünf „Phasen-in-der-PHASE" im ersten Lebenszyklus während der Kindheit in der Leit-Wandlungsphase HOLZ (siehe Kap. 4.2.1) entwickeln sich all jene Funktionen, die das spezifisch Menschliche seines Geistes und Bewusstseins ausmachen:

- Der neugeborene Mensch als **„physiologische Frühgeburt"** und **„Tragling"** [7] ist in seiner Entwicklung von der Mutter und der soziokulturellen Umgebung abhängig und erfährt durch diese Einflüsse eine frühe Prägung. Die große Offenheit für Umwelteinflüsse unterscheidet den Menschen vom Tier und ist gleichzeitig die Voraussetzung für späteres kulturelles und geistiges Lernen („Wasser-in-HOLZ", 0 bis 6 Monate).
- Ein großer Entwicklungsschritt ist der Erwerb der **motorischen Koordination in aufrechter Körperhaltung** („Holz-in-HOLZ", 6 Monate bis 3 Jahre).
- Im Weiteren verfeinert sich die **Wahrnehmung über die Sinne** und **die Wahrnehmungsverarbeitung im Gehirn** wird zunehmend differenzierter. Die Ich-Identität festigt sich, die Sprachfähigkeit wird komplexer („Feuer-in-HOLZ", 3–6 Jahre).
- Im Grundschulalter wachsen **die intellektuellen Fähigkeiten, das rationale Denken, das Gedächtnis und die Lernfähigkeit**. Die sozialen Bindungen im Wir der Familie und der Gemeinschaft formen sich aus („Erde-in-HOLZ", 6 bis 8–10 Jahre).
- **Die psychischen Funktionen** entwickeln sich parallel zur geistigen Entwicklung über alle Phasen von „Wasser-in-HOLZ" bis „Erde-in-HOLZ".
- Schließlich erfolgen im Abschied von der Kindheit die ersten tastenden Schritte einer Selbstreflexion über sich selbst und sein Leben. **Aus dem Bewusstsein beginnt sich eine erste Ahnung von Bewusstheit** zu entwickeln: z. B. das Wissen um Geburt und Tod eines jeden Menschen („Metall-in-HOLZ", 8–10 bis 10–12 Jahre).

Alle genannten Entwicklungsschritte und Fähigkeiten werden dem **individuellen Geist** (*Shen*) zugeschrieben.

Dann kann das Ich besonders im zweiten Lebenszyklus in der Leit-Wandlungsphase FEUER, aber auch in den folgenden Zyklen ERDE und METALL aus einer wachsenden Bewusstheit heraus das hinter der Maske der Persönlichkeit verborgene **Selbst,** die **individuelle Seele** entdecken. Über das Selbst öffnet sich in der heutigen Zeit für immer mehr Menschen ein Tor zum „Gewisssein" [6], zum **Höheren Selbst** des Göttlichen im Menschen, chinesisch zum **universellen Geist** (*Shen*) oder zum Ursprung des *Dao*.

Und doch sollen auch immer wieder die neu erlangten Ausprägungen des Bewusstseins in einer Abwärts-Bewegung von oben nach unten in die Welt der Form und Materie gebracht werden. **Der Geist** (*Shen*) **wirkt mit seinem „Funkeln"** (eine weitere Bedeutung des Wortes *Shen*) bis in die letzte Zelle und bringt seine Klarheit auch auf die Ebenen des *Qi* und der Essenz.

24.1.4 Präventive Stärkung des Funktionskreises Herz

Körperebene

Shen wird nicht wie der westliche „Geist" der Materie gegenübergestellt, sondern hat selbst auch materielle Aspekte. Geist (*Shen*) ist die Manifestation der Tätigkeit von *Jing* und *Qi*. Er ist untrennbar von den Herzfunktionen und vom Blut: Herz-*Yin* und Herz-Blut **beherbergen** und **nähren** *Shen*, Herz-*Yang* **aktiviert** *Shen*.

Für die Praxis

Aufgrund des materiellen Aspekts des Geistes (*Shen*) ist es wichtig, zunächst konkret mit Hilfe der Diätetik, Phytotherapie und der Lebensgestaltung durch die Eltern die körperliche Ebene des Herzens, also Herz-*Yin* und Herz-Blut zu nähren, damit es seinen Aufgaben im emotionalen und geistigen Bereich nachkommen kann.

Einige exemplarische Hinweise dafür:

- **Diätetik:** energetisch heiße und scharfe Nahrungsmittel meiden, günstig sind neutrale bis leicht kühlende Nahrungsmittel, z. B. süßer Reis, Weizen, Hafer, Huhn- und Rindfleisch, rote Trauben, sowie zusätzlich Milz stärkende Nahrungsmittel (siehe Kap. 13)
- **Phytotherapie:** z. B. *Gui Pi Tang* (Dekokt, das die Milz wiederherstellt), mehrt das *Qi*, füllt das Blut auf, stärkt die Milz und nährt das Herz [3: 283]
- **Lebensgestaltung:** Stress und Hektik (innere Hitze) vermeiden, seelische Belastungen und Ängste klären, ausreichend Schlaf sowie wenig Aufregung und künstliche Anregung
- **Akupunktur:** z. B. He 7, Bl 15, Mi 6, Ma 36, Bl 17, Bl 20, Ni 3, Ni 6, Bl 23 und KG 4

Emotional-geistige Ebene

Das neugeborene Kind ist sich seiner selbst noch nicht bewusst. Es erfährt sich als eins mit seiner Mutter, seiner Umgebung und mit der ganzen Welt. Das Kleinkind löst sich allmählich aus dieser Vorstellung und entwickelt immer mehr Bewusstsein für seine getrennte Existenz. Die Ich-Identität, ein Aspekt des Geistes (*Shen*) reift. Über das magische und mythische Bewusstsein entwickelt sich der rational-analytische funktionierende Verstand. Das Kind versucht nun, die Welt und seine Existenz zu begreifen. Aber auch die unbewussten Seiten des Geistes bleiben erhalten und entwickeln sich in Form von Träumen, Inspiration und Intuition weiter.

Für die Praxis

Eltern können die Entwicklung der Persönlichkeit ihrer Kinder im Grunde nur durch **ihr eigenes gelebtes Vorbild** unterstützen. Darüber hinaus können sie der jeweiligen Bewusstseinsphase angepasst Raum zur Expansion geben und wachsende Unabhängigkeit gewähren. Gleichzeitig ist es Aufgabe der Eltern, auch bei unvermeidlichen Problemen der Ablösung das **Band der Liebe** zu ihrem Kind zu bewahren.

Das Herz registriert alle emotionalen, energetischen und körperlichen Veränderungen des Organismus: Konflikte und Stress machen den Geist (*Shen*) unruhig. Zeitdruck, Hektik und Stress auch im Familienumfeld belasten das Herz der Kinder. Hier spielt auch die Begierde nach immer mehr und mehr und die Sucht nach „Zerstreuung" eine große Rolle. Nervosität, Unruhe und übermäßige Aktivität, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen bei Kindern weisen auf einen geschwächten Funktionskreis Herz hin.

Dagegen nähren menschliche Wärme und Liebe Herz und Geist (*Shen*). Harmonische, erfreuliche Situationen und ruhige Lebensumstände stärken das Herz, stabilisieren den Geist. Ein in sich ru-

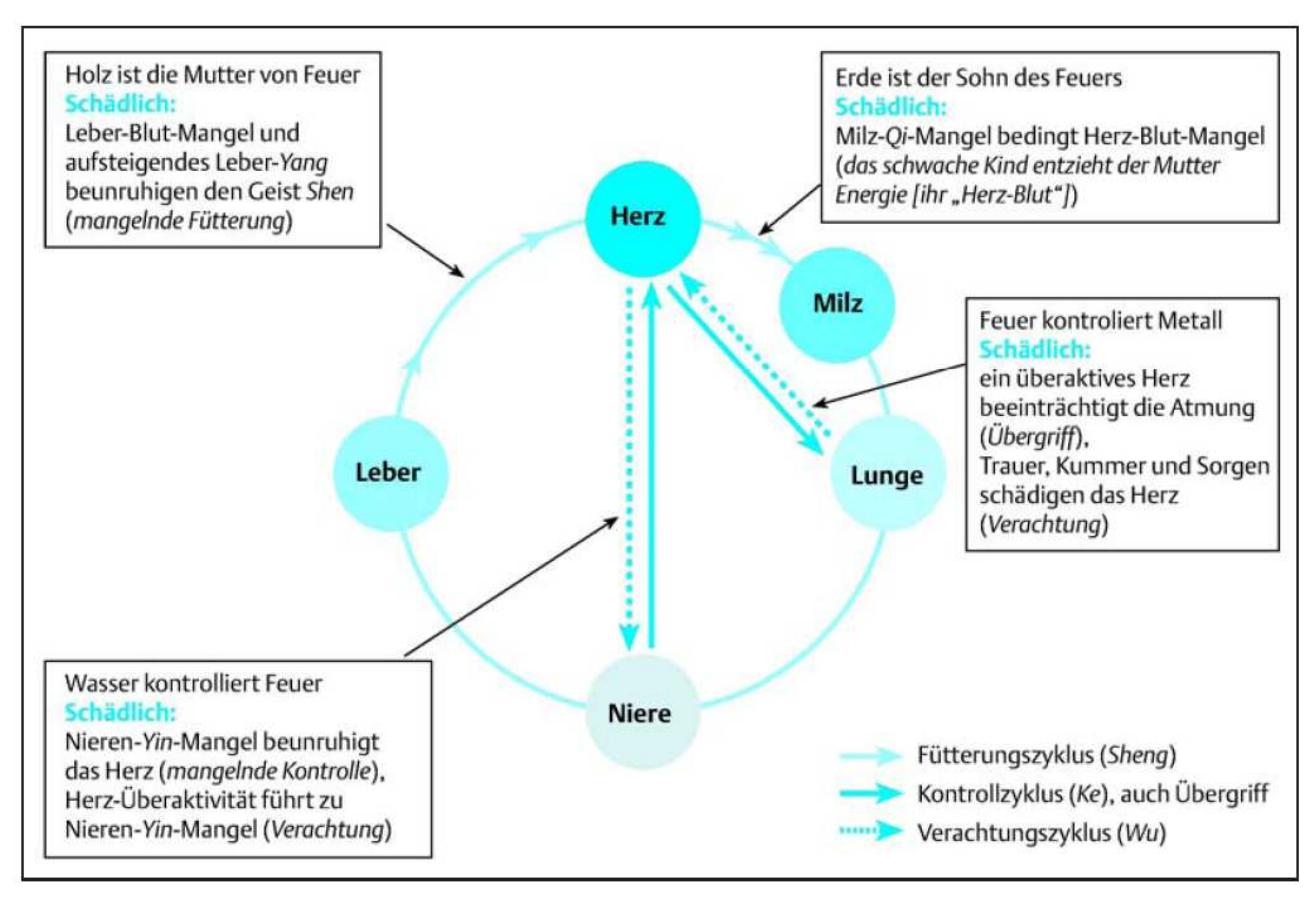


Abb. 24.2 Das Herz und seine Beziehung zu den anderen *Zang*-Organen über die Zyklen der Beeinflussung.

hender und gut genährter Geist ist die Grundlage für wache Aufmerksamkeit und gutes Gedächtnis und bringt die Konzentration auf den Punkt.

Ein Neugeborenes dürstet nicht nur nach Nahrung, sondern auch nach der **Herzensliebe** der Menschen, die es auf der Erde empfangen. Anfangs sind Mutter und Kind eins in einer Hülle vollkommener und bedingungsloser Liebe. Ohne diese Liebe ist das Kind unfähig zu überleben, sie bestimmt die spätere Klarheit des Geistes (*Shen*) des Herzens. Ein Mangel dieser Liebe gräbt sich tief in die Seele ein, der betroffene Mensch kann sich selbst nicht lieben. Er wird getrieben von der Suche nach der idealen und deshalb unerreichbaren Liebe und spürt dabei in sich eine tiefe unerfüllte Sehnsucht, Traurigkeit, auch Rastlosigkeit. Zuweilen kann ein unbeantworteter Liebeswunsch unvermittelt in Hass, Aggression oder auch Zerstörung seiner selbst umschlagen.

Zudem sucht das Herz des Kindes, sein Geist (*Shen*) die **Kommunikation mit anderen Menschen**, an erster Stelle mit den Eltern. Das Kind lernt von ihnen die Sprache der Liebe genauso wie die **Muttersprache**, die es über die Zunge als Öffner des Herzens ausdrückt.

24.1.5 Das Herz in seinen Wechselbeziehungen zu den anderen Funktionskreisen

In der Pathogenese psychischer und vegetativer Störungen spielen auch weitere Funktionskreise eine Rolle und werden entsprechend berücksichtigt (**Abb. 24.2**).

Herz und Leber

Das Herz regiert das Blut, die Leber speichert das Blut. Speichert die Leber zu wenig Blut, so wird das Herz ungenügend genährt: Leber-Blut-Mangel führt zu einem Herz-Blut-Mangel, die Mutter ernährt im *Sheng*-Zyklus ihr Kind nicht. In dieser Konstellation steigt Leere-*Yang* auf und kann Herz und *Shen* mit Hitze oder Feuer beunruhigen. Noch ausgeprägter ist dieser Mechanismus, wenn Fülle-*Yang* bei stagnierendem Leber-*Qi* aufsteigt. Emotionaler Zorn und Frust zehren auf Dauer an der Substanz des Herzens, am Herz-*Yin*. Die Folgen sind Palpitationen und Schlafstörungen, der Geist (*Shen*) ist ruhe- und kraftlos.

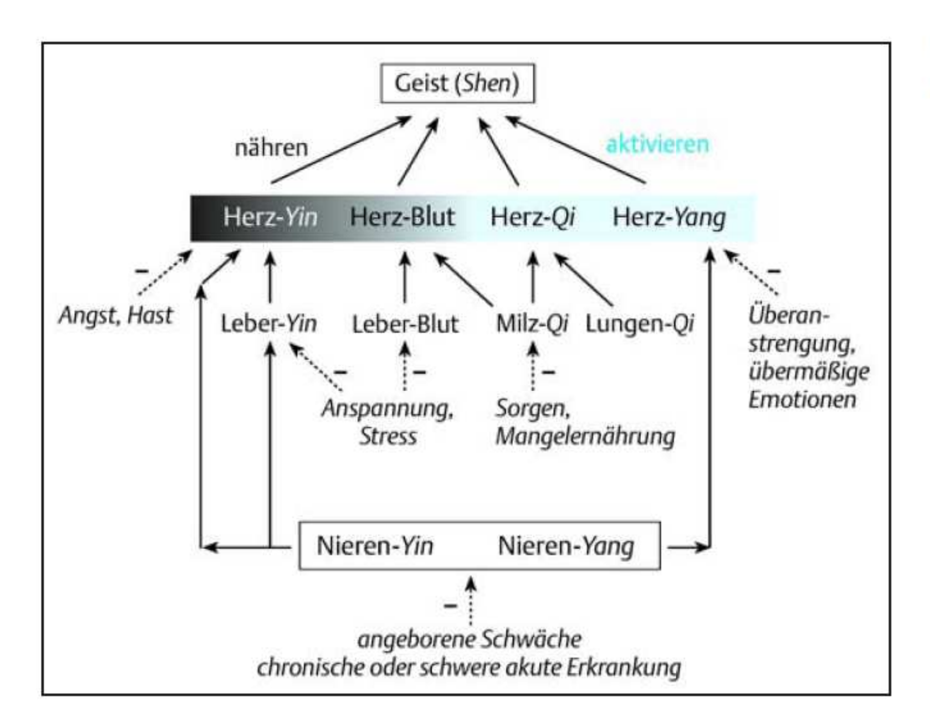


Abb. 24.3 Das Herz-Universum. (*Shen*)

Auf der psychomentalen Ebene beherbergt das Herz den **Geist** (*Shen*) und nimmt die Emotionen wahr, die Leber beherbergt die **ätherische Seele** (*Hun*) und sorgt für den freien Fluss der Emotionen. Eine Leber-*Qi*-Stagnation verzerrt die Wahrnehmung der Emotionen im Herz. Die ätherische Seele (*Hun*) strebt nach Selbstverwirklichung, nach der Realisierung ihres Potenzials. Bewusstheit, Achtsamkeit und Präsenz des Geistes (*Shen*) wiederum haben ihre Basis in *Hun*.

Herz und Milz

Die Beziehung zwischen Herz und Milz wird über Blut und *Qi* vermittelt. Ist die Milz schwach bei qualitativ mangelhafter Ernährung und daraus resultierendem Milz-*Qi*-Mangel, wird zu wenig Blut gebildet. Folge eines Herz-Blut-Mangels sind Schwindel, Vergesslichkeit, Schlafstörungen und Palpitationen (das kranke Kind Milz „raubt“ das Herz-Blut der Mutter).

Herz und Niere

Fehlt bei einem Nieren-*Yin*-Mangel der kühlende Gegenpol zum Herz, so ist dieses beunruhigt (mangelnde Kontrolle im *Ke*-Zyklus). Es entwickelt sich ein Herz-*Yin*-Mangel mit leerer Hitze im Herzen und psychischer Unruhe, Schlaflosigkeit und Konzentrationsstörung.

Im Verachtungszyklus (*Wu*) kann sich das Feuer des Herzens zu stark nach unten ausdehnen und eine schwache Niere zusätzlich schädigen. Die Folge ist ein Nieren-*Yin*-Mangel.

Die **Essenz** (*Jing*) ist die materielle Basis des **Geistes** (*Shen*), der sich aktiv nach außen manifestiert. Bei schwacher Essenz (*Jing*) fehlen dem Kind Vitalität, Selbstvertrauen und Willenskraft.

Herz und Lunge

Ein überaktives Herz beeinträchtigt im Kontrollzyklus die Atmung. Störungen des Herzens können mit psychogenem Husten oder psychogener Atemnot einhergehen. Beide Organe sind durch ihre Lage und ihre Bedeutung für die Bildung und Bewegung von *Qi* und Blut (über das gemeinsame Sammel-*Qi* [*Zong-Qi*]) eng miteinander verbunden. Deshalb besteht häufig ein gemeinsamer Lungen- und Herz-*Qi*-Mangel. Auch Kummer, anhaltende Trauer und Sorgen können im Verachtungszyklus (*Wu*) eine schwache Herz-Energie und den Geist (*Shen*) weiter schwächen.

Die **Abb. 24.3** fasst noch einmal zusammen, wie andere Funktionskreise, Emotionen und äußere Einflüsse das Herz-Universum beeinflussen.

24.2 Disharmonien des Lernens, der Aufmerksamkeit und der Aktivität

Hier soll bewusst von Disharmonien des Lernens, der Aufmerksamkeit und der Aktivität gesprochen werden, um vorschnelle Etikettierungen zu vermeiden. In der Behandlung geht es nicht nur darum, eine Negativsymptomatik zu beseitigen, sondern dahinter stehende Ungleichgewichte und Schwächen in den Funktionskreisen so weit möglich auszugleichen.

Die in der Überschrift genannten Disharmonien sollen hier gemeinsam dargestellt werden, da Lernstörungen häufig als komorbide Störungen bei AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit/ohne Hyperaktivität) zu beobachten sind und in der Chinesischen Medizin die pathogenetischen Syndrommuster, die dieses Spektrum von Störungsbildern verursachen, im Wesentlichen identisch sind.

Nach einem kurzen Überblick über die Sichtweise der westlichen Medizin werden in einem ersten Schritt die Disharmonien in den fünf Geist-*(Shen)*Aspekten betrachtet. Im zweiten Schritt werden die Symptome, die westlich zur Diagnose und Klassifizierung der Störungen verwendet werden, den beteiligten Funktionskreisen zugeordnet. So sind die Voraussetzung geschaffen, um im dritten Schritt vor dem Hintergrund des holistischen Fünf-Phasenmodells der Entwicklung die Syndrommuster und deren Ätiologie ableiten zu können.

Für die Praxis

Aus dieser Betrachtung können bereits die grundlegend wichtigen therapeutischen Maßnahmen der Lebensführung und der Gestaltung des familiären und sozialen Umfelds abgeleitet werden. Da sie langfristig die nachhaltigere Wirkung entfalten, sollten sie Vorrang haben vor medizinischen Interventionen, sei es mit Verfahren der Chinesischen oder westlichen Medizin.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Die AD(H)S ist in den letzten Jahrzehnten zu einer großen Herausforderung der Kinder- und Jugendmedizin geworden. Immer mehr Kinder fallen durch **Unruhe, Impulsivität, Ablenkbarkeit** und **Konzentrationsschwäche** mit nachfolgendem **Leistungsversagen** auf. Oft allzu schnell wird die Diagnose AD(H)S von Lehrern und Ärzten vergeben und so dem problematischen Verhalten der Wert einer Krankheit mit allen daraus folgenden Konsequenzen verliehen.

Ursachen

Eine **genetische Komponente** ist deutlich ausgeprägt. Die erbliche Übertragung ist in solchen Genen zu suchen, deren Produkte dopaminerge Systeme kontrollieren und diese in ihrer Aktivität bestimmen. Die Wechselwirkungen zwischen dieser genetischen Prädisposition und ungünstigen Umgebungseinflüssen, wie sie die Chinesische Medizin über die Wandlungsphasenbeziehungen berücksichtigt, sind aber noch wenig erforscht.

Als **neurobiologische Störung** wird ein Inhibitionsdefizit v. a. im kognitiven und motorischen Regelsystem angenommen, das durch eine Dysfunktion der dopaminergen Neurotransmission bedingt ist. Unter erhöhten Leistungsanforderungen ist eine adäquate und situationsgerechte Verhaltenssteuerung nicht mehr möglich. Das Auftreten und die Ausprägung klinischer Symptome hängen von den jeweiligen Umgebungsbedingungen ab.

Symptome

Folgende Symptome sind dabei zu beobachten:

- die **Aktivität** der betroffenen Kinder ist meist überschießend und unkontrolliert („Zappelphilipp"), kann aber auch reduziert sein („Traumsuse")
- die **Aufmerksamkeit** und die Fähigkeit zu ausdauernder und konzentrierter Beschäftigung sind deutlich unter das altersentsprechende Maß reduziert
- die Affektkontrolle ist mangelhaft ausgebildet, durch die unkontrollierte **Impulsivität** kommt es zu schweren Beeinträchtigungen des Sozialverhaltens

Komorbide Störungen

Bis zu zwei Drittel der betroffenen Kinder weisen weitere Auffälligkeiten auf wie aggressives oder dissoziales Verhalten, affektive Störungen mit Angst und Depressivität, Lern- und Teilleistungs- oder Tic-Störungen.

Schulmedizinische Behandlung

Angestrebt wird eine mehrdimensionale Therapie:
- Medikation, aus der Stimulanziengruppe speziell Methylphenidat (z. B. Ritalin, Medikinet)
- Verhaltensmodifikation im sozialen Kontext
- Aufbau der Selbstverhaltenssteuerung
- Aufklärende, beratende und pädagogische Maßnahmen
- Behandlung von Begleitstörungen

Oft wird jedoch allein medikamentös behandelt.

24.2.2 Sichtweise der Chinesischen Medizin

Die klassische chinesische Literatur kennt die hier zu besprechenden Störungsbilder nicht. Über die Betrachtung der Symptome nach ihrem Bezug zu gestörten Geist-(*Shen*)Funktionen (siehe S. 294) und den Funktionskreisen (siehe S. 296) können jedoch die in Frage kommenden Syndrommuster heraus gearbeitet werden. Eine erste chinesische Beschreibung findet sich in Hou [8].

Störungen der fünf Geist-(*Shen*)Funktionen

Die gesunden Geist-(*Shen*)Funktionen wurden in Kap. 24.1.2 dargestellt. An dieser Stelle wird aufgezeigt, wie westlich definierte Störungen kognitiver Fähigkeiten des Geistes und Verstandes den Disharmonien der Geist-(*Shen*)Aspekte zugeordnet werden können.

Störungen des Geistes (*Shen*) des Herzens

Verliert sich ein Kind in umherschweifenden Gedanken, so geht die Präsenz verloren. Es ist ablenkbar, in Gedanken verloren. Diese Symptome sowie mangelnde Konzentration und Aufmerksamkeit sind Zeichen eines **Herz-*Qi*- und -*Yang*-Mangels**.

Eine Störung der Merkfähigkeit und des Gedächtnisses weist auf einen **Herz-Blut-** und **Herz-*Yin*-Mangel** hin. Ein **schwacher Geist** (*Shen*) des Herzens kann Informationen nicht langfristig speichern (schlechtes Langzeitgedächtnis) und ist die Ursache eines nur langsamen und stumpfen Denkvermögens. Eine **relativer Überschuss** des **Herz-*Yang*** macht den Geist unruhig und wurzellos mit zielloser Hyperaktivität, Ein- und Durchschlafstörungen sowie vermehrter Traumaktivität.

Störungen der ätherischen Seele (*Hun*) der Leber

Ist *Hun* bei **Leber-Blut-Mangel** nicht im Blut verankert, so fällt das betroffene Kind durch eine ziellose Unruhe auf, dies sowohl körperlich (Rastlosigkeit) als auch in seinem unsteten, sprunghaften Denken (Zerstreutheit) und Verhalten. Es finden sich Störungen der psychomotorischen Koordination. Der Schlaf ist gestört, die Träume sind belastend.

Störungen der Körperseele (*Po*) der Lunge

Po wird durch einen **Nieren-Essenz-Mangel** in Mitleidenschaft gezogen. Dies wird in körperlicher oder geistiger Behinderung und Störungen der Sinnesfunktionen sichtbar. Auch **übermäßige oder festgehaltene Emotionen** schädigen *Po* und dringen über *Po* in den Geist (*Shen*) ein. Sie beeinträchtigen alle anderen vier *Shen*-Aspekte, hier besonders das Denken (*Yi*) [13] und damit die Lernfähigkeit.

Störungen der Gedankenkraft (*Yi*) der Milz

Bei einem **Milz-*Qi*-Mangel** sind Aufmerksamkeit und Konzentration reduziert, jedoch ohne gleichzeitige Unruhe. Das Denken ist langsam, der Verstand stumpf und das Gedächtnis schlecht. Übertriebenes Lernen schwächt die Milz zusätzlich. Ein übermäßiges Festhalten von Gedanken, ein anhaltend zähes Kreisen um ein Thema signalisieren eine **schwache Milz** mit **Schleimansammlung**.

Störungen der Willenskraft (*Zhi*) der Niere

Bei einem **Mangel der Nieren-Energie** ist *Zhi* schwach. Einem davon betroffenen Kind fehlen Durchhaltevermögen und Initiative. Es lässt sich leicht entmutigen und von seinen Zielen ablenken. Ein **Nieren-Essenz-Mangel** führt zu einem mangelhaften Gedächtnis.

Zusammenschau der Pathologie der fünf *Shen*-Aspekte

In Realität treten Störungen der fünf Geist-(*Shen*)Aspekte immer in Kombination auf. Bedenkt man die Voraussetzungen für eine gesunde Geist-(*Shen*)-Funktion (siehe Kap. 24.1.2), so erkennt man nach der Betrachtung der gestörten Geist-(*Shen*)Funktionen bereits die

wesentlichen pathogenetischen Muster für Lernstörungen und AD(H)S:

- Eine schwache **Niere** beeinflusst alle fünf Geistesaspekte negativ, da auch Leber und Milz nicht ausreichend mit *Yin* und *Yang* versorgt werden und schließlich das Herz ungenügend genährt wird.
- Ein Blut-Mangel in **Leber** und **Herz** schwächt *Hun* und Geist (*Shen*).
- Eine schwache **Milz** schädigt *Yi*, führt zu Blut-Mangel (Störung von *Hun* und *Shen*) und kann den Verstand über Schleim vernebeln.

Therapiemöglichkeiten zur Stabilisierung der Geist-(*Shen*)Funktionen

Akupunktur

Störungen des Geistes *(Shen)* des Herzens

Der Geist (*Shen*) des Herzens ist direkt beeinflussbar über

- Bl 15 (*Xin Shu* – Zustimmungspunkt des Herzens)
- Bl 44 (*Shen Tang* – Halle des Geistes [*Shen*])
- He 7 (*Shen Men* - Tor des Geistes)

Zusätzlich wird das zugrunde liegende Syndrommuster behandelt.

Störungen der ätherischen Seele *(Hun)* der Leber

Hun kann stärkend und regulierend beeinflusst werden über

- Bl 18 (*Gan Shu* – Zustimmungspunkt der Leber)
- Bl 47 (*Hun Men* – Tor der ätherischen Seele [*Hun*])
- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes [13])

Zusätzlich wird der Leber-Blut-Mangel behandelt.

Störungen der Körperseele *(Po)* der Lunge

- Lu 7 (*Lie Que* – Lückenspalte)
- Ni 6 (*Zhao Hai* – Leuchtendes Meer)

Sie aktivieren das Konzeptionsgefäß und *Yin Qiao Mai*, damit die Verbindung von Lunge und Niere (*Po* und Essenz) [13].

- Bl 13 (*Fei Shu* – Zustimmungspunkt der Lunge)
- Bl 42 (*Po Hu* – Tor der Körperseele [*Po*])

Diese Punkte stärken direkt die Lunge und deren Geistesaspekt (*Po*). Zusätzlich wird (soweit möglich) der Essenz-Mangel ausgeglichen und eine emotional bedingte Leber-*Qi*-Stagnation beseitigt.

Störungen der Gedankenkraft *(Yi)* der Milz

- Bl 20 (*Pi Shu* – Zustimmungspunkt der Milz)
- Bl 49 (*Yi She* – Zuflucht der Gedanken): stärkt die Milz und die Gedankenkraft (*Yi*)

Zusätzlich wird der Milz-*Qi*-Mangel und die Schleimansammlung behandelt.

Störungen der Willenskraft *(Zhi)* der Niere

- Bl 23 (*Shen Shu* – Zustimmungspunkt der Niere)
- Bl 52 (*Zhi Shi* – Raum der Willenskraft)
- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes)

Diese Punkte stärken die Niere und die Willenskraft (*Zhi*). Zusätzlich wird der Nieren-Mangel behandelt.

Stabilisierung aller Geist-*(Shen)*Aspekte

Die Geistaspekte *Shen* und *Zhi* gehören zu Herz und Niere und damit zur vertikalen, kosmischen Lebensachse, während *Hun* und *Po* zu Leber und Lunge gehören, die die horizontale Ausrichtung des individuellen Lebens in Raum und Zeit repräsentieren. Sind diese vier Pole um die Mitte des Geistesaspekts (*Yi*) der Erde in der Balance, dann ist der Mensch psychomental im Gleichgewicht.

Eine Stabilisierung aller Geistesaspekte ist nach Platsch [12] möglich durch einen Ausgleich der vertikalen Achse Herz-Niere und der horizontalen Achse Leber-Lunge in folgender Reihenfolge:

- rechts He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes)
- links Ni 6 (*Zhao Hai* – Leuchtendes Meer)
- links Lu 9 (*Tai Yuan* – Großer Wasserschlund)
- rechts Le 3 (*Tai Chong* – Höchster Angriffspunkt)

Zusätzlich beidseits:

- Bl 42 (*Po Hu* – Tor der Körperseele)
- Bl 44 (*Shen Tang* – Halle des Geistes [*Shen*])
- Bl 47 (*Hun Men* – Tor der ätherischen Seele)
- Bl 49 (*Yi She* – Zuflucht der Gedanken)

Tab. 24.4 Positive Wesens- und Verhaltensmerkmale und ihre Zuordnung zu Aspekten des Geistes (*Shen*).

Eigenschaft	Zuordnung
in stressfreien Zeiten oft sehr liebenswert, offenes Gesicht voller Ausstrahlung	• ohne Stress frei fließendes Leber-*Qi* • Herz-*Yang* und Geist (*Shen*) sind vermehrt nach außen gewendet, da beide wenig von Blut und *Yin* gehalten
interessierte Offenheit im Verhalten	• nach außen gerichtetes *Hun* der Leber
sehr hilfsbereit, wenn sie bei einem anderen Menschen Hilfsbedürftigkeit erkennen	• Mitgefühl des Herzens
ausgeprägter Gerechtigkeitssinn, nicht nur für sich, sondern auch für die anderen	• Tugend (*Yi*) des Metalls
meist sehr gutes Orientierungsvermögen	• eine Fähigkeit des nach außen gerichteten *Hun* der Leber
häufig auffallend gutes Gedächtnis für Kleinigkeiten und Einzelheiten aus der Vergangenheit	• betonter *Yin*-Aspekt von *Yi* der Milz, dafür ist der *Yang*-Aspekt (angewandtes klares Denken) eher schwach
lieben sehr Tiere und die Natur	• Mitgefühl des Herzens, Erinnerung an die Einheit aller Wesen im Kosmos und das Eins-Sein als Eigenschaft der Niere
oft außergewöhnliche Kreativität	• *Yang*-Betonung von *Hun* der Leber
viele unkonventionelle Ideen	• *Yang*-Betonung von *Shen* des Herzens
häufig großes schauspielerisches Talent	• *Yang*-Betonung von *Hun* der Leber und *Shen* des Herzens
häufig ausgeprägte praktische Fähigkeiten	• *Yi* der Milz ist eher *Yin*-betont

- Bl 52 (*Zhi Shi* – Raum der Willenskraft)

Leitsymptome und beteiligte Funktionskreise

In Kenntnis der möglichen Geist-(*Shen*)-Störungen können nun die zur Klassifizierung nach DSM-IV und ICD 10 herangezogenen Symptome den beteiligten Funktionskreisen zugeordnet werden.

Für die holistische Sichtweise der Chinesischen Medizin ist jedoch nicht nur die Minus-Symptomatik, sondern auch **die Plus-Symptomatik,** d.h. das Vorhandensein positiver, günstiger Wesens- und Verhaltensmerkmale von Kindern von Bedeutung. Da sie anderweitig meist keine Erwähnung finden, sollen sie hier (**Tab. 24.4**) mit ihrer möglichen Zuordnung zu den Aspekten des Geistes (*Shen*) dargestellt werden.

Die ICD-10- und DSM-IV-Kriterien nach den drei Leitsymptomen **Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität** sind in den folgenden **Tab. 24.5–24.9** mit anderen Symptomen dargestellt. Die störenden Symptome betreffen hauptsächlich den Funktionskreis Herz, mitbeteiligt sind aber auch Milz, Leber, Niere und Lunge. Die einzelnen Symptome haben häufig mehrere Funktionskreisbezüge, zur Klarheit wurden sie hier (ausgenommen die ICD/DSM-IV-Kriterien) dem hauptsächlich betroffenen zugeordnet. In der rechten Spalte werden Beispiele für belastende äußere Faktoren, die diese Symptome verstärken (bzw. positive Eigenschaften unterdrücken) angeführt. Sie dürfen jedoch nicht als die eigentlichen ätiologischen Ursachen missverstanden werden.

Auftreten und Wandel der Symptome in den Entwicklungsphasen

Wie die Ausbildung gesunder Geist-(*Shen*)Funktionen (siehe Kap. 24.1.3) korreliert auch das Erscheinen und der altersabhängige Wandel pathognomonischer Symptome eng mit der Abfolge der Entwicklungsphasen im ersten und zweiten Lebenszyklus in den Leit-Wandlungsphasen HOLZ (Geburt bis 10–12 Jahre) und FEUER (10–12 bis

Tab. 24.5 Leitsymptome, positive Verhaltensmerkmale und belastende Faktoren im Funktionskreis Herz.

Funktionskreis	Leitsymptome und positive Verhaltensmerkmale	Beispiele belastender Faktoren
Herz *Shen* wird wenig genährt, drängt nach außen, kann dort aber nicht gerichtet gehalten werden. Die *Yang*-Aspekte des *Shen* beherrschen dessen *Yin*-Aspekte: der Geist ist aus der Ruhe gebracht.	**Aufmerksamkeitsstörung** • beachtet Einzelheiten nicht und macht Flüchtigkeitsfehler • hat Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrecht zu erhalten • scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn ansprechen • führt häufig Aufträge nicht vollständig durch und kann Schularbeiten nicht zu Ende bringen • verliert häufig Gegenstände • lässt sich durch äußere Reize ablenken • bei Alltagstätigkeiten vergesslich	• Vernachlässigung • zu wenig oder zu viel auf das Kind gerichtete Aufmerksamkeit von außen • Hektik und Schnelligkeit im Alltag • Reizüberflutung, Lärm • Unruhe im Familienalltag, fehlender fester Tagesrhythmus • Sucht nach Zerstreuung • kein Vorlesen • keine Möglichkeit für eigenverantwortliche Tätigkeiten
	Hyperaktivität • läuft häufig herum oder subjektives Unruhegefühl bei Älteren • exzessive motorische Aktivität, die durch die soziale Umgebung nicht durchgreifend beeinflussbar ist • kann nicht ruhig spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig beschäftigen	• kein ausgeglichener Wechsel von Phasen der Aktivität und der Ruhe • Reizüberflutung
	Impulsivität • platzt häufig mit Antworten heraus • unterbricht oder stört andere häufig • redet häufig übermäßig viel	• wenig soziale Erfahrung in der Familie bei Gespräch, Spiel, gemeinsamen Essen • niemand hört ruhig zu • fehlende Regeln, mangelnde Grenzsetzung
	geringes Selbstwertgefühl	• keine Herausforderungen, die positiv bewältigt werden können • mangelndes Lob
	Schlafstörung	• Verkehrslärm • Überstimulierung durch Medienkonsum • mangelnde Konsequenz • fehlende Rituale
	Mitgefühl	• Konkurrenzkampf, Konflikte • Leistungsüberbetonung
	Begeisterungsfähigkeit **unkonventionelle Ideen**	• starre Regeln • Abwertung, Auslachen
	Offenheit und Ausstrahlung • liebenswert, hilfsbereit	• negative Reaktion auf spontanes Verhalten
	liebt Natur und Tiere	• Technisierung, Verstädterung, eingeengter Lebensraum • fehlende spirituelle Anbindung

Tab. 24.6 Leitsymptome, positive Verhaltensmerkmale und belastende Faktoren im Funktionskreis Leber.

Funktionskreis	Leitsymptome und positive Verhaltensmerkmale	Beispiele belastender Faktoren
Leber *Hun* richtet sich zu sehr nach außen, vernachlässigt den Blick nach innen und ist bei mangelnder Stabilisierung im Blut unruhig und in seinem *Yin*-Aspekt schwach. Emotionen belasten primär oder sekundär den Funktionskreis.	**Hyperaktivität** • zappelt häufig mit Händen oder Füßen • steht im Unterricht auf • läuft häufig herum oder subjektives Unruhegefühl bei Älteren • exzessive motorische Aktivität, die durch die soziale Umgebung nicht durchgreifend beeinflussbar ist	• eingeengter Lebensraum • Bewegungsmangel • Frustration, Stress • mangelnde Strukturen, kein Halt
	Impulsivität • kann nur schwer warten, bis er an der Reihe ist • unüberlegtes Handeln	• Mangel an Raum zur Entfaltung oder auch an Grenzsetzungen in der Lebensphase HOLZ • keine Möglichkeit, im Spiel Handlungsabläufe zu planen (eine Hütte bauen, kochen)
	emotionale Labilität, Reizbarkeit aufbrausendes Verhalten, Zornausbrüche geringe Frustrationstoleranz und vermehrtes Frustrationserleben	• Brutalität, Aggression im Alltag und über die Medien • Streit, verbale und/oder körperliche Gewalt in der Familie
	motorische und/oder psychische Anspannung	• Hektik, Sinnesüberreizung • dauernde Alarmbereitschaft bei schwelenden Konflikten
	motorische Unsicherheit • erhöhtes Verletzungsrisiko	• Mangel an Körpererfahrung in der Natur • kein Zutrauen überängstlicher Eltern
	häufig Störungen der Wahrnehmungsverarbeitung	• Reizüberflutung (Video, Fernsehen, Computer, Walkman) • Freizeit in einer virtuellen Welt, Mangel an realen Erfahrungen
	Kreativität, künstlerische Begabung	• linkshirnbetontes Schulsystem • auf „Ja/Nein“ reduzierte Entscheidungen (z. B. am Computer) • fehlendes Spiel und kreatives Tun • keine Möglichkeit und Zeit für Langeweile
	interessierte Offenheit im Verhalten, Neugier	• Abwertung, Spott, Tadel • „Anecken“ in der sozialen Umgebung
	gutes Orientierungsvermögen	• fehlender Aufenthalt in der freien Natur, nötige Wege per Auto

Tab. 24.7 Leitsymptome, positive Verhaltensmerkmale und belastende Faktoren im Funktionskreis Milz.

Funktionskreis	Leitsymptome und positive Verhaltensmerkmale	Beispiele belastender Faktoren
Milz Milz-*Yang-Qi* und *Yi* sind schwach, sie können sich nicht in der Mitte sammeln. Zusätzlich verlangsamen Nässe und Schleim das Denken (*Yin*-Fülle).	**Aufmerksamkeitsstörung** • beachtet Einzelheiten nicht und macht Flüchtigkeitsfehler • hat Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrecht zu erhalten • führt häufig Aufträge nicht vollständig durch und kann Schularbeiten nicht zu Ende bringen • vermeidet Aufgaben, die länger dauernde geistige Anstrengung erfordern • lässt sich durch äußere Reize ablenken	• kein familiärer Ruhepol • fehlende Zentrierung, keine Mitte • mangelndes Vorbild im praktischen Tun, kein gemeinsames Tun oder gemeinsames Erarbeiten mit den Eltern (z. B. Wissensinhalte recherchieren) • keine Möglichkeit, Alltagsaufgaben in eigener Verantwortung zu erledigen
	Zerstreutheit, Vergesslichkeit	
	Schwäche für zusammenhängendes Denken	• lineares, kausales Denken wird gefordert, nicht analoges Denken in Kreisläufen oder Vernetzungen
	Essstörung, Appetitmangel	• unsichere Eltern • kein gemeinsames Kochen und Essen
	geistige Trägheit, „Verschleimung“	• einseitige Ernährung, Fast Food
	praktische Fähigkeiten	• weniger Ausbildungsplätze in praktischen Berufen durch Rückgang des Handwerks, Verschulung vieler Ausbildungen • wenig Kontakt zur realen Welt

Tab. 24.8 Leitsymptome, positive Verhaltensmerkmale und belastende Faktoren im Funktionskreis Niere.

Funktionskreis	Leitsymptome und positive Verhaltensmerkmale	Beispiele belastender Faktoren
Niere *Zhi* ist aufgrund einer schwachen Konstitution oft von Anfang an schwach.	**Aufmerksamkeitsstörung** • beachtet Einzelheiten nicht und macht Flüchtigkeitsfehler • hat Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrecht zu erhalten • scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn ansprechen • führt häufig Aufträge nicht vollständig durch und kann Schularbeiten nicht zu Ende bringen • Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren • verliert häufig Gegenstände • lässt sich durch äußere Reize ablenken • bei Alltagstätigkeiten vergesslich	• Wasser sollte Feuer kontrollieren, heutige Lebensbedingungen gießen eher Öl ins Feuer
	fehlende innere Stabilität • kein Urvertrauen • Zukunftsangst des Kindes • Ängste der Eltern • Existenzunsicherheit	• Verlust der Einbindung in die Kreisläufe der Natur • Unsicherheit in der Welt, weltweite Verbreitung negativer Nachrichten • fehlende Erdung, fehlende Familienbindungen in der Großfamilie • fehlende Geborgenheit in der Kernfamilie (unvollständige Familien)
	geringes Durchhaltevermögen	• mangelnde Unterstützung • zu schneller Wechsel der Aufgaben
	gutes Erinnerungsvermögen für Lebensereignisse, Spezialwissen	• immer schnellere Lebensrhythmen • keine Phasen der Regeneration

Tab. 24.9 Leitsymptome, positive Verhaltensmerkmale und belastende Faktoren im Funktionskreis Lunge.

Funktionskreis	Leitsymptome und positive Verhaltensmerkmale	Beispiele belastender Faktoren
Lunge Lungen-*Yin*-Mangel (dünnhäutig), zu geringe Verankerung im Körperlichen über *Po*.	**Aufmerksamkeitsstörung** • Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren	• eingeschränkte Übungsmöglichkeiten durch vorgegebenen, verplanten Tagesablauf • geringe Wertschätzung von Körpererfahrung und emotionalem Ausdruck
	erhöhte „Durchlässigkeit" für Reize	• „Grenzüberschreitungen" durch übertriebene Fürsorge oder Ungerechtigkeit, Missbrauch • Reizüberflutung
	schwere Bewältigung von Veränderungen • Traurigkeit, depressive Verstimmung	• häufige Umzüge • Trennung der Eltern • unbewältigte Verluste
	Gerechtigkeitssinn	• Abwertung, nicht ernst genommen werden

25–30 Jahre).

Der erste Lebenszyklus in der Leit-Wandlungsphase HOLZ

Die gesamte Kindheit steht unter dem Einfluss von HOLZ. Der junge Baum des Lebens wächst dem Licht des Himmels entgegen. Er befindet sich in einem dauernden *Yang*-Überschuss. Der Geist (*Shen*) und *Hun* sind in lebhafter Aktivität, jedoch nicht immer zielgerichtet und fokussiert nach außen gerichtet. Beginnend im Kindergarten, überdeutlich in der Schule, wird das Kind in einen von außen vorgegebenen festen Rahmen gepresst und sein natürlicher Bewegungsdrang eingeengt, so dass das Leber-*Qi* eingezwängt wird. Emotionen werden durch die zunehmende Entwicklung der Gewissensinstanz immer weniger direkt ausgelebt und können die Leber belasten.

Für die Praxis
Während der HOLZ-Phase wird das zunächst leere Blatt des Lebens beschrieben, Psychologen sprechen von der Konditionierung des Kindes. Es lernt, sich einzupassen, zunächst in das Umfeld der Familie, dann in immer größere soziale Gruppen und an immer wieder neue Bedingungen im Kindergarten oder später in der Schule. Manche Kinder brauchen für diese Übergänge etwas länger und zeigen in diesen labilen Phasen vermehrt Auffälligkeiten. Gerade in diesen kritischen Zeiten des Übergangs werden Kinder häufig dem Arzt als „gestört" vorgestellt.

„Wasser-in-HOLZ" (0 bis 6 Monate) Übermäßige Unruhe des Säuglings, Schreiphasen und Schlafstörungen, Stillprobleme oder die Abneigung gehalten zu werden, sind rückblickend gesehen oft erste Anzeichen für eine spätere ADH-Störung gewesen. Sie können allerdings auch andere Ursachen haben. Offensichtlich hatte das Kind Schwierigkeiten, aus dem Himmel kommend hier auf der Erde und bei der Mutter Sicherheit und Halt zu finden.

Für die Praxis
Dies gelingt am besten in der sog. „horizontalen Erdung" [2] durch Tragen und Liegen am Körper, nicht in der künstlichen vorzeitigen Aufrichtung in einer Trageschale. So wird auch die Basis für eine starke Willenskraft (*Zhi*) der Niere gelegt. Da das extreme Verhalten des Säuglings junge Eltern stark verunsichert, sind wiederum Ärzte und Therapeuten gefordert, den Eltern Halt zu vermitteln durch ihr Zuhören, ihr Wissen und auch ihre Zuversicht.

„Holz-in-HOLZ" (6 Monate bis 3 Jahre) Betroffene Kinder können nun durch motorische Koordinationsstörungen, ziellose Hyperaktivität und unkontrollierte Zornausbrüche oder traumgestörten Schlaf auffallen. Dies sind auch Zeichen einer gestörten ätherischen Seele (*Hun*) der Leber.

Für die Praxis
Eltern stehen vor der schweren Aufgabe, von Anfang an liebevoll, aber konsequent klare Grenzen zu setzen. Bei der nun allmählich erlernten motorischen Aufrichtung zum Stand kann die „vertikale Erdung" unterstützt werden, in dem man dem Kind ausreichend Zeit gibt, den von der Erde ausgehenden Aufrichtungsimpuls über die Zwischenstufen des Aufstützens, des Vierfüßlerstands und des Krabbelns bis zum Hochziehen und Stehen im eigenen Tempo zu folgen. Man sollte nicht versuchen, diesen Prozess durch technische Hilfen motorisch oder durch Überstimulation geistig zu beschleunigen.

„Feuer-in-HOLZ" (3 bis 6 Jahre) Nun klagen Eltern und Erzieherinnen schon über mangelnde Aufmerksamkeit, Ausdauer und Wahrnehmungsstörungen, Zeichen eines schwachen Geistes (*Shen*) im Herzen. Durch impulsives Verhalten ist das Kind unfallgefährdet und es treten erste Probleme des Sozialkontakts im Kindergarten auf.

Für die Praxis
Das Kind sollte nun durch das erlebte Vorbild gesellschaftliche Regeln und Normen verinnerlichen. Es kann auch im gemeinsamen Spiel und bei der Erledigung kleiner Aufgaben Ausdauer und die Übernahme altersgerechter Verantwortung erlernen.

„Erde-in-HOLZ" (6 bis 8–10 Jahre) Durch die Schulanforderungen wird die Gedankenkraft (*Yi*) besonders beansprucht. Jetzt treten die Kernsymptome Aufmerksamkeitsdefizit, Ablenkbarkeit und zusätzliche Lernstörungen deutlich hervor und führen spätestens jetzt Kind und Eltern zum Arzt.

Für die Praxis
Es ist in diesem Alter hilfreich, im musisch-kreativen oder handwerklichen Bereich ein Gegenwicht zur geistigen Anforderung zu schaffen, um konkret materielle Erfahrungen im künstlerischen Schaffen oder Herstellen von Dingen sammeln zu können.

„Metall-in-HOLZ“ (8–10 bis 10–12 Jahre) Die Körperseele (*Po*) ist eng mit dem Körper verbunden und ermöglicht den körperlichen Ausdruck der Gefühle. In diesem Alter verstärken sich oft körperliche Symptome als Ausdruck der Disharmonie in den Geist-(*Shen*)Funktionen. Körperhaltung und psychosomatische Beschwerden spiegeln zunehmend die innere Belastung des Kindes wider.

Für die Praxis
Im Umkehrschluss können körperorientierte Methoden der Psychotherapie einen Zugang zur Behandlung emotionaler und geistiger Störungen eröffnen. Auch Sport kann als Mittel zum inneren Ausgleich und Spannungsabbau hilfreich eingesetzt werden (Lösung von *Qi*-Stagnation im Funktionskreis Leber).

Der zweite Lebenszyklus in der Leit-Wandlungsphase FEUER (10–12 bis 25–30 Jahre)

Entsprechend dem Übergang vom HOLZ ins FEUER macht die motorische Unruhe nun vermehrt innerer Ruhelosigkeit Platz. Der Leidensdruck durch das Anderssein und die damit verbundene Ausgrenzung nimmt zu. Das übermäßige Herz-Feuer verleitet zu unüberlegten Handlungen, Experimenten mit Drogen, Alkohol und Sexualität. Die Jugendlichen können mit dem Gesetz in Konflikt kommen oder suchen diesen sogar.

In einem wohlwollenden Umfeld kann sich das Blatt in diesem Alter auch zum Positiven wenden. Das ausgeprägte kreative Potenzial von Jugendlichen erhält möglicherweise so eine Chance zur Entfaltung. Sie können zu schwierigen und unangepassten, aber gerade deshalb gesellschaftlich wertvollen, kreativen Erwachsenen heranreifen.

Die therapeutische Unterstützung für ein Kind wird immer bei den aktuellen Symptomen und den betroffenen Wandlungsphasenenergien der gegenwärtigen „Phase-in-der-PHASE“ ansetzen. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es wichtig, auch die Altersphasen-gebundene Ausprägung und den Wandel der Symptomatik zu kennen. Dann ist es möglich, im Lauf einer längeren Behandlung immer deutlicher die Spuren nachzuzeichnen, die abgelaufene Fehlentwicklungen in den vergangenen Lebensphasen im Kind hinterlassen haben. So stößt man schnell von den aktuellen Disharmonien als Ausdruck der Zweigstörungen (*Biao*) zur zugrunde liegenden Wurzelstörung (*Ben*) vor (siehe a. Kap. 8).

Ätiologie

Bei der Betrachtung der Ätiologie von Lernstörungen, ADS und ADHS sind drei Aspekte wichtig:
- kongenitale und perinatale Faktoren
- Faktoren, die aus den physiologischen Besonderheiten der Kindheit resultieren
- Erkrankungen und von außen einwirkende Faktoren

Kongenitale und perinatale Faktoren: frühe Verletzung der Wasser-Energie

Der Arzt erfährt bei genauer Erkundung der Vorgeschichte, manchmal auch erst im Verlauf einer längeren Behandlung, häufig von traumatisierenden Lebensereignissen (z. B. körperliche Schädigungen von außen, bedrohliche Erkrankungen mit Komplikationen oder seelischen Schocks, sowohl bei den Eltern und/oder dem werdenden Kind). Eine besonders vulnerable Zeit ist die Spanne zwischen dem Beginn des konkreten Kinderwunsches vor der Zeugung und dem Ende der ersten drei Lebensmonate. Nach dem holistischen 5-Phasenmodell leben die Eltern und das Kind in dieser Zeitspanne in der Wasser-Energie: die Eltern zur Zeit der Zeugung und Schwangerschaft in der Phase „Wasser-in-ERDE“, das werdende Kind im Uterus im Lebenszyklus WASSER und direkt nach der Geburt in „Wasser-in-HOLZ“. Leben in der Wasser-Energie bedeutet eine Zeitspanne tiefer Verwundbarkeit, da ein belastendes Ereignis direkt die Nieren-Essenz der Eltern und des Kindes verletzen kann. Der Funktionskreis Niere des Kindes kann dann von Anbeginn des Lebens an geschwächt sein.

Für die Praxis
Zwei Szenarien sind dabei vorstellbar:
- Eltern bringen eine schwache Nieren-Essenz (*Jing*) bereits als genetische Anlage aus ihrem bisherigen Leben mit und geben sie an das Kind weiter. Ein zusätzliches Trauma in der frühen Lebensphase

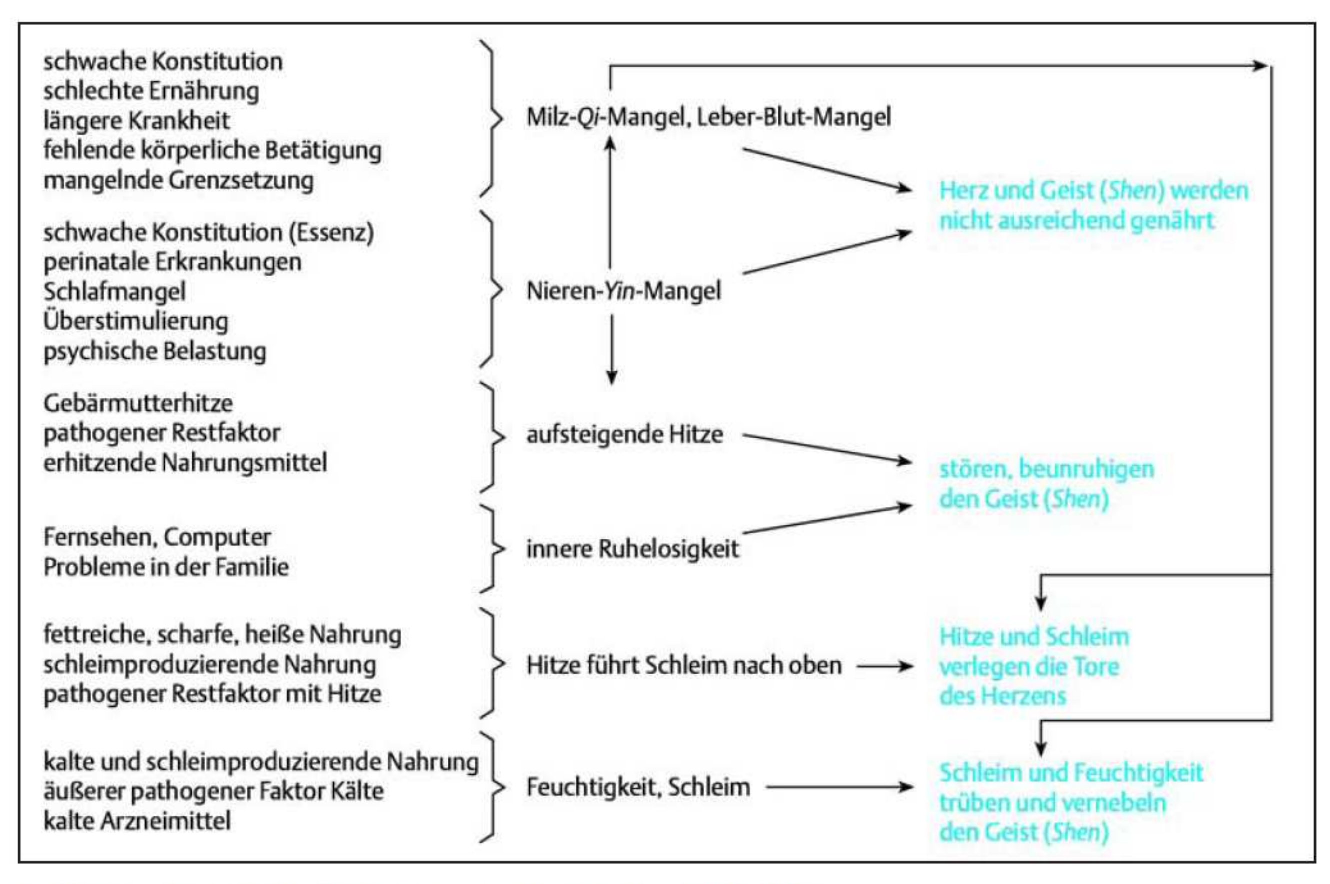


Abb. 24.4 Übersicht der Pathogenese von Lernstörungen und AD(H)S.

zwischen Zeugung und dem dritten Lebensmonat verletzt und schwächt dann das schon vulnerable System Niere des Kindes erneut.

- Die akute Verletzung durch ein körperliches oder psychisches Trauma ist so gravierend, dass auch eine genetisch nicht vorbelastete Nieren-Essenz des Kindes darunter leidet.

Schädigende Einflüsse und Bedingungen im späteren Leben verursachen nur ausnahmsweise und bei starker Ausprägung die hier zu besprechenden Störungen alleine. Aus eigenen Beobachtungen ist zu schließen, dass sie meist auf eine schon latent vorbestehende Schädigung der Nieren-Essenz und des Nieren-*Yin* und -*Yang* treffen.

Faktoren der Kindheit: natürlicher *Yang*-Überschuss

Bei Kindern besteht natürlicherweise ein *Yang*-Überschuss. Das Herz-Feuer hat die Neigung, überaktiv zu werden. Mangelt es an Herz-*Yin*, so wird das Herz schlecht durch Blut ernährt, der Geist gerät aus der Ordnung und die geistigen Fähigkeiten werden nur wenig entwickelt. Das zeigt sich in Hyperaktivität, kurzer Aufmerksamkeitsspanne, Sprachproblemen und Lernschwierigkeiten.

Auch die Milz ist über die Blutbildung für genügend *Yin* verantwortlich. Der im Kindesalter häufige Milz-*Qi*-Mangel führt zu Denk- und emotionalen Störungen, wechselnden Interessen und unüberlegtem Sprechen. Ein Milz-*Qi*-Mangel erzeugt auch Feuchtigkeit und Schleim, die das Herz und den Geist vernebeln können. Dies zeigt sich als mentale Retardierung.

Leber-*Yang* ist bei Kindern oft überreichlich vorhanden. Bei einem Mangel an Leber-*Yin* sind Reizbarkeit, Impulsivität, Eigensinnigkeit, Geschrei und Überaktivität die Folgen.

Erworbene Faktoren: Schädigungen und Erkrankungen

Eine erschwerte Geburt, Sauerstoffmangel, Kopfverletzungen und zerebrale Erkrankungen können die Leitbahnen verletzen, so dass Blut oder *Qi* stagnieren bzw. herausfließen.

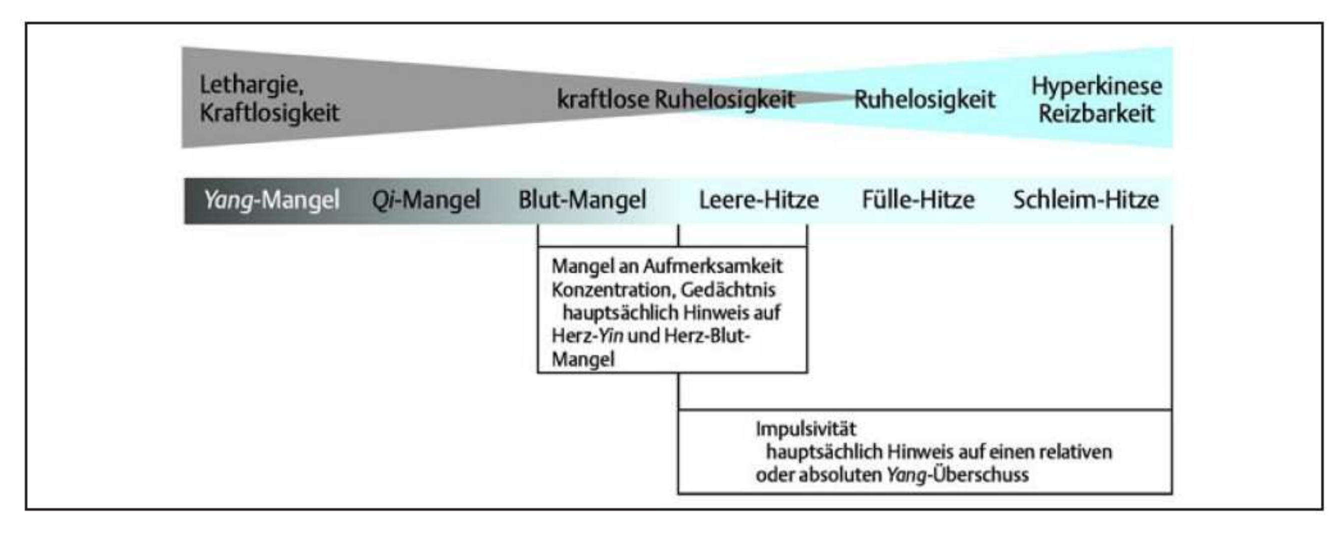


Abb. 24.5 Zuordnung einiger AD(H)S-Symptome von *Yang*- bzw. *Yin*-Charakter zu den Herz-Syndrommustern.

Pathogenese und Syndrommuster

Im Folgenden werden aus didaktischen Gründen mehrere Mangel- und Fülle-Muster bei den Lernstörungen und AD(H)S unterschieden, wobei in Realität häufig Mischformen vorkommen (Übersicht siehe **Abb. 24.4**).

Mangel-Muster

- Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel
- Mangel im Mittleren Erwärmer: Milz-*Qi*-Mangel und Leber-Blut-Mangel
- Mangel im Mittleren und Oberen Erwärmer: Milz- und Herz-*Qi*-Mangel

Die beiden ersten Muster bedingen in der Endstrecke die Symptomatik eines schwachen und unruhigen Geist (*Shen*) aufgrund eines Herz-*Yin*- und Herz-Blut-Mangels mit relativer *Yang*-Überaktivität des Herzens bis zur Hitze im Herzen (letzteres bei einem *Yin*-Mangel der Nieren). Das dritte Muster führt aufgrund des Milz-*Qi*-Mangels zu einem Herz-*Qi*-Mangel mit einem umherschweifenden Geist (*Shen*).

Fülle-Muster

- Hitze
- Hitze und Schleim
- Feuchtigkeit und Schleim bei zugrunde liegendem Milz-*Qi*-Mangel
- *Qi*-Stagnation und Blut-Stase in den Leitbahnen mit ungenährten Körperöffnungen

Die Hitze der beiden ersten Muster beunruhigt den Geist und beeinträchtigt auf Dauer das Herz-*Yin*. Schleim-Hitze verlegt zusätzlich die Herzöffnungen und ist verantwortlich für vermehrte Erregungszustände mit aggressivem Charakter. Feuchtigkeit und Schleim machen den Geist träge. Bei einer Blut-Stase können die Öffnungen der Sinnesorgane nicht mehr genährt werden.

Die angeführten pathogenetischen Mangel- und Fülle-Muster bedingen im Herz selbst im Wesentlichen drei Syndrommuster, die den im Herzen wohnenden Geist (*Shen*) und die fünf Geistaspekte aus der Ruhe bringen können.

- Bei einem **Herz-Blut- und *Yin*-Mangel** wird der Geist (*Shen*) nicht ausreichend ernährt. Gleichzeitig schwächt der Blutmangel zusätzlich die Gedankenkraft (*Yi*) und die ätherische Seele (*Hun*).
- **Aufsteigende Hitze** stört den Geist (*Shen*). Da dies meist mit einem Essenz-, *Yin*- oder Blut-Mangel verbunden ist, sind neben *Zhi* der Niere häufig auch *Po* und *Hun* geschwächt.
- **Schleim** vernebelt *Shen* bzw. **Schleim-Hitze** versperrt die Tore des Herzens. Schleim schwächt auch *Yi* der Milz.

Die Symptome können nach ihrem *Yin*- bzw. *Yang*-Charakter den Herz-Syndrommustern zugeordnet werden. Dabei gibt es einen mittleren Überschneidungsbereich kraftloser Ruhelosigkeit. Die **Abb. 24.5** vermittelt eine Übersicht.

Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-Yin-Mangel, evtl. mit Leber-Blut-Mangel

Pathogenese

In diesem Muster drückt sich die genetische Disposition des AD(H)S aus, die die Chinesische Medizin als eine mangelhafte Ausstattung der Niere des Kindes mit ererbter Essenz (*Jing*) von den Eltern beschreibt. Aber auch Krankheiten, Komplikationen und schockartige Ereignisse während der Schwangerschaft, Geburtstraumen und perinatale Belastungen schädigen die Essenz und die Nieren-Energie.

Aus dem frühen Essenz-Mangel (schwache Konstitution) resultiert häufig eine Leere des Nieren-*Yin*. Auch durch schwere oder lang anhaltende Erkrankungen und Schlafmangel kann Nieren-*Yin* geschädigt werden.

Da das Nieren-*Yin* die Wurzel des *Yin* in allen Organen ist, werden bei einer *Yin*-Leere der Niere auch das Herz und damit der Geist (*Shen*) schlecht ernährt. Es bildet sich ein Herz-Blut-Mangel und Herz-*Yin*-Mangel aus. Andererseits steigt leere Hitze auf und beeinträchtigt das Herz auch in Form der *Yang*-Überaktivität. Parallel dazu kann Nieren-*Yin* nicht ausreichend Leber-*Yin* und damit Leber-Blut nähren. Dies wiederum verstärkt zusätzlich den Herz-Blut-Mangel und führt ebenfalls zum Aufsteigen von Hitze. Überstimulierung durch Fernsehen, Computerspiele oder psychische Dauerbelastungen durch Probleme in der Familie führen direkt zu einer inneren Ruhelosigkeit und verstärken die Problematik (dies gilt auch für die anderen beschriebenen Muster).

Für die Praxis

Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte

Bei diesem Syndrommuster werden *Zhi* der Niere, *Po* der Lunge (*Po* ist der geistige Aspekt der Essenz), *Shen* des Herzens und über einen Blut-Mangel evtl. auch *Hun* und *Yi* geschwächt (siehe a. S. 294).

Symptome

Die betroffenen Kinder sind eher dünn und groß bei zartem Körperbau. Der Rücken erscheint schwach und u. U. gekrümmt. In der Ruhe ist das Gesicht blass, wird jedoch bei Übererregung schnell rot, evtl. können auch die fünf heißen Herzen beobachtet werden. Manche Kinder schwitzen nachts.

Da der Geist (*Shen*) mangels Halt vermehrt nach außen tritt, erscheinen die Kinder meist hübsch und offen mit leuchtenden Augen. Aus demselben Grund wollen sich die Kinder auch bei Müdigkeit nicht schlafen legen. Durch ihre Offenheit sind sie vermehrt der Reizüberflutung und Ablenkung durch äußere Stimuli ausgesetzt (z. B. Unruhe im Klassenzimmer). Sie sind leicht beeinflussbar von den Stimmungen im Umfeld, dann auch reizbar. Es mangelt ihnen an Konzentration sowie an körperlicher und geistiger Ausdauer.

Besonders bei Müdigkeit und Überreizung beobachtet man eine „leere", d. h. kraftlose Unruhe des Geistes (flatterhaft), Zerstreutheit und Hyperaktivität im Verhalten (aufsteigendes *Yang* bei leerer Hitze). Die Kinder reden viel, sind aber eher ängstlich (Nadelangst!), evtl. nässen sie nachts noch ein.

Für die Praxis

Zunge: trocken, blass (*Yin*- und Blut-Mangel) oder rot (Hitze), reduzierter Belag

Puls: dünn, oberflächlich (das leere *Yang* wird nicht gehalten und steigt auf), schnell, evtl. drahtig

Mangel im Mittleren Erwärmer: Milz-*Qi*- und Leber-Blut-Mangel

Pathogenese

Aufgrund der gegenseitigen Verflechtung von Milz und Leber sieht man meist dieses kombinierte Syndrommuster. Seltener ist ein isolierter Milz-*Qi*-Mangel, dann häufig mit Feuchtigkeit und Schleim, oder nur ein Leber-Blut- und *Yin*-Mangel bei unterliegendem Nieren-*Yin*-Mangel zu diagnostizieren.

Eine schwache Konstitution (Nieren-Mangel), rasches Wachstum, ungeeignete Ernährung oder fehlende Körperbewegung schwächen die im Kindesalter beanspruchte Milz. Bei diesem Muster steigt wegen des Milz-*Qi*-Mangels zu wenig *Qi* hinauf zum Herz und der Geist (*Shen*) ist schwach und ziellos. Außerdem wird zu wenig Blut gebildet, das nun in Leber und Herz mangelt, so dass der Geist (*Shen*) auch ungenügend genährt wird. Besonders bei schwachen Eltern, die keine festen Grenzen setzen können, reagiert das Kind aufgrund des relativen *Yang*-Überschusses in Leber und Herz mit heftigeren Emotionen, Impulsivität und Unruhe des Geistes (*Shen*) mit den schon genannten Folgen. Da der Milz-*Qi*-Mangel eine Ansammlung von Feuchtigkeit oder Nahrung begünstigt, können

evtl. auch Zeichen einer Leber-*Qi*-Stagnation entstehen.

Für die Praxis

Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte

Bei diesem Syndrommuster werden *Yi* der Milz, *Hun* der Leber und *Shen* des Herzens geschwächt (siehe a. S. 294).

Symptome

Das Gesicht ist blass und grau und der Appetit schlecht, evtl. mit Verdauungsstörungen. Der Blick ist entweder leer oder in der Erregung zornig. Es fehlen Hitze-Zeichen.

Aber trotz des *Qi*-Mangels sind diese Kinder nicht so schwach wie die des vorherigen Typs. Sie sind unruhig, manipulativ, fechten Machtkämpfe um das Essen oder Schlafengehen aus, wenn die Eltern nicht deutliche Grenzen setzen. Oft schlafen die Kinder schlecht. Unter Umständen sind sie selbstsüchtig und voller Zorn, oft grob zu den Geschwistern und den Eltern oder lieben zerstörerische Spiele (real oder virtuell). Durch ihr Verhalten entziehen sie der Umgebung das *Qi*, anstatt es selbst aufzubauen [14]. Die Symptomatik umfasst neben der Störung der Aufmerksamkeit auch Störungen der Motorik, Koordination und Wahrnehmung. Diese Kinder werden meist dann hyperaktiv, wenn sie ihren Willen nicht durchsetzen können.

Für die Praxis

Zunge: blass, evtl. geröteter Leberrand

Puls: schwach (Milz) oder drahtig (Leber)

Milz- und Herz-*Qi*-Mangel mit umherschweifendem Geist (*Shen*)

Pathogenese

Bei diesem Muster [8] liegt bei an sich gesunder Konstitution ein reiner Milz-*Qi*-Mangel ohne begleitenden Leber-Blut-Mangel vor. Der Milz-*Qi*-Mangel schwächt das Herz-*Qi* und Herz-*Yang*. Herz-Blut und -*Yin* sind zunächst noch ausreichend vorhanden. Aufgrund des *Qi*-Mangels ist der Geist (*Shen*) ungerichtet und umherschweifend. Bei langer Dauer wird dieses Bild jedoch in das vorherige Muster übergehen.

Für die Praxis

Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte

Bei diesem Syndrommuster sind *Yi* der Milz und *Shen* des Herzens geschwächt (siehe a. S. 294).

Symptome

Die Kinder sehen blass aus. Nicht alle sind ruhelos, sie zeigen aber wechselnde Interessen, schweifen mit ihrer Aufmerksamkeit umher, stottern oder haben Probleme bei der Satzbildung. Das Gedächtnis besonders für Fakten und Daten ist schwach. Unter diesem Bild erscheinen auch die ruhigeren, dennoch konzentrationsschwachen „Traumsusen“, die die Aufmerksamkeit nicht fokussieren können. Wegen zunehmender Erschöpfung des *Qi* nimmt die Symptomatik während längerer geistiger Anstrengung zu.

Für die Praxis

Zunge: eher blass, evtl. Zahneindrücke, weißlicher Belag

Puls: fadenförmig und schwach

Hitze

Pathogenese

Hitze steigt auf, beunruhigt den Geist (*Shen*) und verbraucht auf Dauer Herz-*Yin*. Sie kann schon während der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind übertragen werden (Gebärmutter-Hitze) oder nach einer Infektion (evtl. auch nach Impfungen) als pathogener Restfaktor im Körper verweilen. Auch eine Nahrungsakkumulation (besonders bei Kleinkindern) oder ein Übermaß an energetisch heißen Nahrungsmitteln sowie Farbstoffen und Geschmacksverstärkern kann Hitze verursachen: Die Qualität des Geschmacks gelangt direkt vom Dünndarm über eine innere Verbindung zum Herz. Künstliche Geschmackstoffe regen nur das *Yang* des Herzens an, das *Yin* wird mangels realer Nahrung, die normalerweise den Geschmack liefert, nicht genährt [11]. Schließlich trägt auch eine Leber-Qi-Stagnation zu aufsteigender Hitze bei.

Für die Praxis

Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte

Bei diesem Syndrommuster werden Geist (*Shen*) des Herzens und evtl. auch *Hun* der Leber beeinträchtigt (siehe a. S. 294).

Symptome

Das klassische Bild des Zappelphilipps präsentiert sich: Solche Kinder sind sehr aktiv und unruhig, dabei im Gegensatz zum ersten Mangel-Muster kraftvoll. Das Gesicht und die Lippen sind rot. Diese hellwachen Kinder sind an sich liebenswert und fröhlich. Sie reden sehr viel, die Konzentration ist v.a. aufgrund der Hyperaktivität mangelhaft mit kurzer Aufmerksamkeitsspanne. Sie klagen häufig über Schwindel und Herzklopfen und schlafen schlecht mit Angstträumen. Eventuell bestehen zusätzlich Zeichen aufsteigenden Leber-*Yangs* mit Reizbarkeit, Zorn- und Wutanfällen.

Für die Praxis
Zunge: rot, besonders Spitze und Rand
Puls: voll und schnell

Hitze und Schleim

Pathogenese

Die Kombination von Hitze mit Schleim kann entstehen durch pathogene Restfaktoren mit Hitze, bei heißer, fettreicher oder scharfer Nahrung, oder durch eine Nahrungsakkumulation bei unregelmäßigem Essen besonders von schleimproduzierenden Nahrungsmitteln. Oft sind damit ein Milz-*Qi*-Mangel und eine Leber-*Qi*-Stagnation verbunden. Die Hitze führt den Schleim nach oben, der dort die Tore des Herzens verlegt und den Geist (*Shen*) trübt und vernebelt.

Für die Praxis
Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte
Bei diesem Syndrommuster werden der Geist (*Shen*) des Herzens, *Hun* der Leber und *Yi* der Milz beeinträchtigt (siehe a. S. 294).

Symptome

Neben den im vorherigen Muster genannten Hitze-Zeichen fallen geistige Erschöpfung, schnell wechselnde Stimmungen und Übererregbarkeit auf. Kleine Kinder haben Wutausbrüche mit Geschrei und ältere Kinder sind evtl. absichtlich zerstörerisch. Jugendliche neigen zu gewalttätigen Handlungen oder Straftaten, da der Verstand zu überlegtem Handeln nicht mehr fähig ist. Das Verhalten kann manische Züge tragen. Körperlich können Schleimsymptome mit Auswurf beobachtet werden, die Lippen sind rot, der Atem riecht übel.

Für die Praxis
Zunge: schmieriger, gelber Belag
Puls: gleitend und schnell

Feuchtigkeit und Schleim

Pathogenese

Feuchtigkeit und Schleim entwickeln sich aufgrund eines pathogenen Restfaktors mit Kälte, nach energetisch kalten Arzneimitteln, bei äußeren pathogenen Faktoren mit Kälte und bei einer schwachen Milz-Funktion. Der Geist (*Shen*) wird getrübt und vernebelt.

Für die Praxis
Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte
Bei diesem Syndrommuster werden Geist (*Shen*) des Herzens, *Yi* der Milz, evtl. *Po* der Lunge (der Wohnsitz von *Po* ist das Lungen-*Qi*, das durch den Schleim beeinträchtigt wird) geschwächt (siehe a. S. 294).

Symptome

Die Statur dieser Kinder ist eher untersetzt, sie sind langsam bei allen Verrichtungen und bei geistigen Tätigkeiten. Körperlich bestehen Schleimzeichen wie nasaler Ausfluss, chronischer Husten, Mundatmung, Sabbern oder Verdauungsprobleme. Sie bewegen sich langsam und träge, zielgerichtete körperliche und geistige Aktivitäten sind sehr anstrengend. Gleichzeitig können sie sehr dickköpfig sein. Klares Denken fällt ihnen durch den „Schleim im Kopf" schwer. Sie sind deshalb konzentrationsgestört, gedankenverloren, hören nicht zu und die Sprache ist undeutlich. Das Bild kann bis in den Bereich sprachlicher und geistiger Entwicklungsverzögerung reichen.

Qi-Stagnation und Blut-Stase in den Leitbahnen mit ungenährten Körperöffnungen

Pathogenese

Eine schwere Geburt mit Sauerstoffmangel, eine intrakranielle Blutung, eine Kopfverletzung oder Meningitis können die Leitbahnen „verletzen". *Qi* und Blut stagnieren und die Körperöffnungen der Sinnesorgane werden nicht mehr genährt und der Geist (*Shen*) gestört [8].

Für die Praxis
Beeinträchtigte *Shen*-Aspekte
Der Geist (*Shen*) und *Po* der Lunge (Beeinträchtigung der primären Sinneswahrnehmung, siehe a. S. 294).

Symptome

Die Gesichtsfarbe ist düster, diese Kinder sind sehr irritierbar, unruhig und rastlos. Sie haben eine organische Hirnschädigung erlitten. Ihre mentalen Fähigkeiten sind bis zur geistigen Behinderung beeinträchtigt, evtl. mit begleitenden Seh- und Hörstörungen. Auch ein Krampfleiden kann auftreten.

Für die Praxis
Zunge: dunkelrot, gestaute Venen
Puls: ungleichmäßig

Therapie

Die Therapie der Disharmonien des Lernens, der Aufmerksamkeit und der Aktivität folgt drei gedanklichen Schritten:

- Überprüfung und Veränderung der eigenen inneren Einstellung des Arztes, der Eltern und Lehrer
- Maßnahmen im täglichen Umfeld des Kindes in Familie und Schule
- medizinisch-therapeutische Maßnahmen der Chinesischen Medizin

Innere Einstellung des Arztes, der Eltern und Lehrer Die eigene innere Einstellung des Arztes sollte vor jedem aktiven Eingreifen überprüft werden. Ein Arzt, der sich des komplexen Bedingungsgefüges dieser Disharmonien bewusst ist, sieht die betroffenen Kinder nicht primär als gestört und krank an. Er erkennt zuallererst die aktuelle Entwicklungskrise dieser Kinder und auch deren mangelnde Verankerung im Himmel (Vater) und in der Erde (Mutter). Dies ist nicht nur symbolisch, sondern ganz konkret zu verstehen: nicht genügend gehalten zu sein von Vater und Mutter. Der Arzt kennt ebenso die Folgen der modernen Lebensumwelt: ein physisch und psychisch zunehmend eingeengterer Lebensraum oder die zunehmend einseitige Förderung von Geistesfunktionen. Die Pflege und Ernährung des Geistes (*Shen*) über seine körperliche und energetische Basis wird dabei oft vernachlässigt.

Die primäre Aufgabe als Arzt ist es, die Ressourcen des Kindes und der Familie zu stärken. Genetische und neurobiologische Fakten (in der Sprache der Chinesischen Medizin: Mangel an Nieren-Essenz) sollen nicht geleugnet werden. Auch die Maßnahmen der Chinesischen Medizin können die vorgeburtliche Essenz nicht mehr auffüllen. Wohl können sie aber die nachgeburtliche Essenz stärken, d. h. zur Pflege und optimalen Nutzung vorhandener Potenziale beitragen.

Bei den hier beschriebenen Störungen liegt nur selten eine organisch fixierte Krankheit vor (z. B. bei Fülle-Muster *Qi*-Stagnation und Blut-Stase in den Leitbahnen mit ungenährten Körperöffnungen). In der Mehrzahl der Fälle handelt es sich um Disharmonien der körperlichen und geistigen Organisation bei einer disponierenden konstitutionellen Nieren-Schwäche.

Diese Kinder sind nicht minderbegabt, nicht bewusst böswillig, (meist) nicht schlecht erzogen, sondern **anders**: sie haben andere Stärken, andere Formen des Lernens und andere Schwerpunkte der Intelligenz; Eigenschaften, die nicht dem anerkannten Gesellschafts- und Schulsystem konform sind.

Diese Kinder sind noch nicht „aufgespannt zwischen Himmel und Erde". Sie schweben noch (aufgestiegenes *Yang*) ohne Verankerung über der Erde (schwache Nieren-Energie) und bleiben vielleicht ihr ganzes Leben stärker dem Himmel verbunden als in der Erde verankert. Um das Leben in der Gesellschaft bewältigen zu können, muss ihnen zur „Landung" verholfen werden. Eine kräftige Herz-Energie ist das Ergebnis einer geglückten Anbindung an Himmel und Erde. Bei den betroffenen Kindern aber ist die Herz-Energie v. a. in ihrem Anteil des Herz-*Yin* noch gering ausgeprägt und in ihrem *Yang*-Anteil unausgeglichen und oft in innerem Aufruhr (ruheloser Geist [*Shen*]). Das Herz dieser Kinder trägt die Liebe und Begeisterung des Himmels in sich, aber noch nicht das Vertrauen der Erde, das mütterlich Materialisierende. Deshalb ist der Umgang mit den Mitmenschen und den konkreten Anforderungen des Lebens noch unsicher. Noch wird dem primär formlosen Geist (*Shen*) im Gefäß des Herzens keine individuelle Form eingeprägt. Der vom Herz ausgehende Strahl des Geistes (*Shen*) kann noch nicht zielgerichtet auf ein konkretes Objekt gerichtet werden. Oder anders gesagt, es bedarf nach Ansicht der Chinesischen Medizin zusätzlich der Absicht oder der Willenskraft (*Zhi*) der Niere, um die im Herzen noch formlosen Impulse des Geistes (*Shen*) in die konkrete Manifestation nach außen zu bringen.

Für die Praxis

Der Arzt sollte diesen Kindern deshalb auf der Nieren- und Herz-Ebene begegnen, den menschlichsten Ebenen der Begegnung. Gewährt man so Halt und liebende Annahme, wird diese langsam das Gefäß des Herzens ausformen. Dies geschieht zunächst allein als therapeutische Haltung im Inneren ohne direkte äußere Handlungen. Dann ist es auch die Aufgabe des Arztes, Eltern und Lehrer, oft am Ende ihrer Kräfte, behutsam wieder zu dieser inneren Haltung des Vertrauens in die positiven Potenziale des Kindes hinzuführen.

Maßnahmen im täglichen Umfeld An zweitwichtigster Stelle stehen alle Maßnahmen des sozialen Trainings und kognitiver psychologischer Therapieansätze im Bereich der Familie, der Schule und des sozialen Umfelds, siehe dazu z. B. [4].

Übersetzt in die Chinesische Medizin geht es darum, die Wandlungsphasenenergien und damit alle fünf *Shen*-Aspekte zu stärken. Im Teil 1 wurden zahlreiche Hinweise gegeben, wie in den verschiedenen Lebensaltern die Phasenenergien bewusst durch das Verhalten der Eltern, Erzieherinnen oder Lehrerinnen unterstützt werde können. Sie alle benötigen jedoch selbst immer wieder fachliche Unterstützung (z. B. Supervision), da sie durch den Umgang mit dem anstrengenden Kind frustriert und erschöpft sind und diesen Weg nur in kleinen Schritten gehen können.

Da das Kind aus dem WASSER kommt, zunächst im HOLZ und dann ab der Pubertät im FEUER lebt, wird die Stärkung dieser drei Wandlungsphasenenergien und der zugehörigen *Shen*-Aspekte *Zhi*, *Hun* und *Shen* im Vordergrund stehen. Diese Feststellung findet eine Entsprechung in den vorherrschenden Pathomechanismen: Nieren-Essenz und -*Yin*-Mangel, Leber-Blut-Mangel und Herz-Blut-Mangel. Zusätzlich bedürfen ERDE und METALL, also Milz und Lunge als Lieferanten der nachgeburtlichen Essenz und des nachgeburtlichen *Qi* sowie als Sitz der Geist-(*Shen*)Aspekte *Yi* und *Po* ebenfalls der Unterstützung.

Für die Praxis

Hier bieten sich zahlreiche Ansatzpunkte, um Eltern, die den Arzt z. B. wegen der Symptomatik eines „drohenden“ ADHS schon im Kleinkindalter aufsuchen, erfolgreich zu beraten: z. B. mit Empfehlungen zur Fünf-Elemente-Ernährung, zur Notwendigkeit von Bewegung und Körpererfahrung oder zur Alltagsgestaltung. Es können noch Weichenstellungen auf dem Weg erfolgen, die verhindern, dass das Kind „in den Brunnen fällt“ (chinesisch: an seiner Schwäche im WASSER Schaden nimmt).

Möglichkeiten der Chinesischen Medizin Die Erfahrung zeigt, dass eine alleinige **Akupunkturbehandlung** zu kurz greift. Wegen der häufigen Kontakte und damit der Möglichkeit zum Gespräch ist sie aber sehr gut zur Einleitung der Therapie geeignet. Sie benötigt jedoch den „Boden“ einer **Phytotherapie,** da es darum geht, langfristig *Yin* und Blut und damit die materielle Basis zu stärken, wobei die energetische Wirkung der Kräuter keinesfalls negiert werden soll. Wieder lautet das Thema: das Kind auf die Erde bringen und dort verankern. Diesem Ziel dient greifbar materiell (aber auch energetisch) die tägliche **Ernährung** (idealerweise gekocht von der –Mutter [„Mater“], Großmutter oder einem mütterlichen Vater). Auch *Tuina* und *Qigong* als gleichzeitig energetische und körperorientierte Therapien sind wertvolle Bausteine der Behandlung. Schulkinder und Eltern können in die **Selbstbehandlung** mit *Tuina* eingewiesen werden (siehe Kap. 15.5.1).

Qigong kann ebenfalls eine geeignete Hilfe für Kinder und Eltern sein: für die Kinder zur Harmonisierung und Stärkung der *Shen*-Aspekte in allen Wandlungsphasen, für die Eltern zum Ausgleich der eigenen seelischen Anspannung. Als besonders geeignet haben sich dem Verfasser die Form der fünf Elemente (*Wu Hsing*) und die sechs Heilenden Laute (*Liuqi Fa*) erwiesen. Beide Formen stärken und harmonisieren die fünf Wandlungsphasenenergien. Grundlegende psychologische und geistige Lebensprinzipien werden im *Qigong* körperlich erfahren. Sie können verinnerlicht werden, ohne dabei erneut den (therapeutischen) Finger direkt in die Wunde der Symptome legen zu müssen.

Für die Praxis

Abbildung 24.6 gibt einen Überblick über einen möglichen **Behandlungsplan** mit den verschiedenen Komponenten. Die Arztkontakte können bei entsprechender Ausbildung für psychotherapeutische Kurzinterventionen genutzt werden. Es ist wichtig, wiederkehrende Probleme im Alltag immer wieder aufs Neue zu besprechen, um einen allmählichen Wandel herbeizuführen.

Es sollte eine Rangfolge der Behandlungsprinzipien mit Akupunktur und Phytotherapie eingehalten werden. Da häufig Mischformen der aufgeführten Syndrommuster des Mangels und der Fülle vorliegen, hat sich folgendes Vorgehen bewährt [14]:

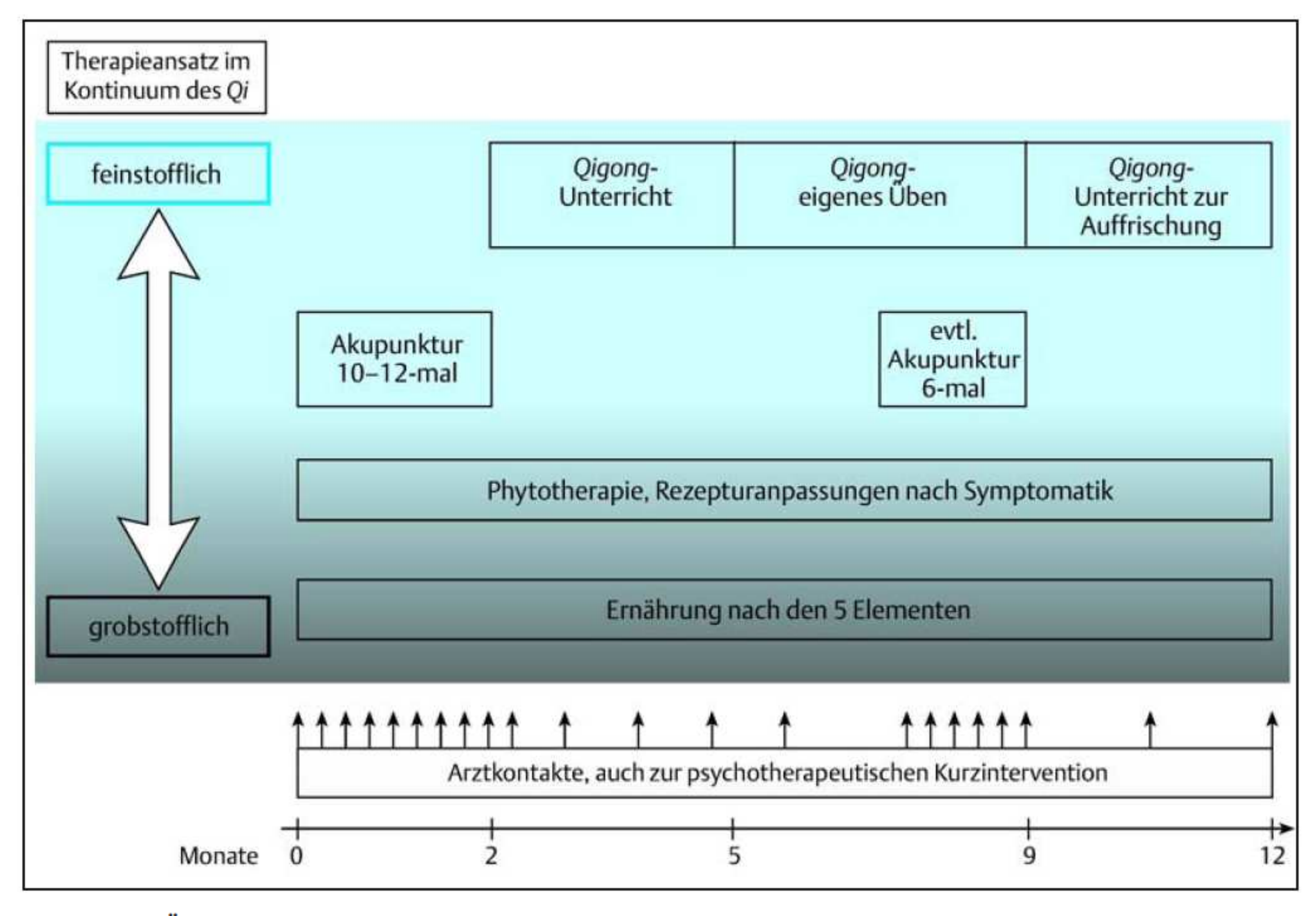


Abb. 24.6 Überblick über einen möglichen Behandlungsplan mit den verschiedenen Therapiekomponenten.

- Hitze beseitigen (falls vorhanden), um aktuell sehr störende Symptome zu bessern
- Mangel tonisieren, um die eigentliche Wurzel (*Ben*) zu behandeln
- Schleim beseitigen, dies gelingt nur, wenn parallel Milz und Niere gestärkt werden

Akupunktur

Vor der Erörterung der Therapie der einzelnen Syndrommuster werden hier Akupunkturpunkte angegeben, die bei allen Mustern eingesetzt werden können.

Das **Herz** ist bei allen Mustern der zentral betroffene Funktionskreis und wird reguliert und gestärkt.

- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes, *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): stärkt das Herz-Blut und Herz-*Yin*, beruhigt den Geist, sediert Feuer als Sohn-Punkt (*Erde*) im *Sheng*-Zyklus
- Pe 7 (*Da Ling* – Großer Hügel, *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): reguliert das Herz, kühlt Hitze und beruhigt den Geist, sediert Feuer als Sohn-Punkt (*Erde*) im *Sheng*-Zyklus
- KG 15 (*Jiu Wei* – Taubenschwanz): beruhigt den Geist besonders bei *Yin*-Mangel
- KG 17 (*Danz Hong* – Mitte der Brust, Alarmpunkt des Perikards): reguliert *Qi* in der Brust, entspannt den Thorax
- Bl 15 (*Xin Shu* – Zustimmungspunkt des Herzens): reguliert und nährt das Herz, klärt Hitze, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Bl 44 (*Shen Tang* – Halle des Geistes): beruhigt den Geist

Wegen ihrer den **Geist** harmonisierenden Wirkung können am Kopf folgende Punkte eingesetzt werden.

- LG 20 (*Bai Hui* – Hunderfaches Zusammentreffen): klärt den Geist und erhellt die Sinne, beseitigt Fülle-Hitze und aufsteigendes *Yang*
- Ex-KH 1 (*Si Shen Cong* – Vier Weise, die den Geist erhellen): beruhigen den Geist (*Shen*)
- Ex-KH 3 (*Yin Tang* – Dekorierte Halle): beruhigt den Geist (*Shen*)

Häufig wird die **Niere** als Wurzel (*Ben*) der Störung erkannt und muss gestärkt werden.

- Ni 3 (*Tai Xi* – Großer Bach, *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): tonisiert die Niere, stärkt *Yin* und unterstützt die Essenz, tonisiert *Yang*, unterstützt die Balance zwischen Niere und Herz
- Ni 23 (*Shen Feng* - Siegel des Geistes [auf Höhe KG 17]): beruhigt den Geist (*Shen*), stärkt die Niere
- Bl 23 (*Shen Shu* – Zustimmungspunkt der Niere): stärkt die Niere, unterstützt die Essenz, Knochen und Mark, stimuliert den Geist (*Shen*), stärkt die Willenskraft
- Bl 52 (*Zhi Shi* – Raum der Willenskraft): stärkt die Niere und die Willenskraft (*Zhi*)
- KG 4 (*Guan Yuan* – Tor des Ursprungs-*Qi*): stärkt die Niere und das *Yuan-Qi*, nährt Blut und *Yin*, beruhigt den Geist (*Shen*) und verwurzelt die ätherische Seele (*Hun*)

Im Folgenden wird bei den einzelnen Mustern jeweils ein Überblick über die möglichen Akupunkturpunkte gegeben. Bei jeder Behandlung wird daraus eine **individuelle** Auswahl entsprechend der vorherrschenden Symptome getroffen.

Syndrommuster

- Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel evtl. mit Leber-Blut-Mangel
- Mangel im Mittleren Erwärmer: Milz-*Qi*-Mangel, Blut-Mangel und Leber-*Yin*-Mangel
- Mangel im Mittleren und Oberen Erwärmer: Milz- und Herz-*Qi*-Mangel mit umherschweifendem Geist (*Shen*)
- Hitze
- Hitze und Schleim
- Feuchtigkeit und Schleim
- *Qi*-Stagnation und Blut-Stase in den Leitbahnen mit ungenährten Körperöffnungen

Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel evtl. mit Leber-Blut-Mangel

Therapieprinzip: unterstütze die Essenz, nähre *Yin* und Blut, besänftige *Yang*, beruhige den Geist, verwurzle *Hun* und stärke *Zhi* und *Po*.

Akupunktur

Die Behandlung erfolgt tonisierend, bei schwachen Kindern zunächst eher Laseranwendung als Nadeln, bei fehlenden Hitze-Zeichen auch Moxibustion an Bl 23, Bl 52, Ni 1 und Mi 6.

Nieren- und *Zhi*-stärkend:

- B 23, Bl 52, Ni 3, Ni 23, KG 4 (wie oben beschrieben)
- Ni 6 (*Zhao Hai* – Leuchtendes Meer, Öffnungspunkt des *Yin Qiao Mai*): nährt das Nieren-*Yin*, beruhigt den Geist (*Shen*), klärt Mangel-Hitze
- Ni 7 (*Fu Liu* – Wiederkehr des Flusses, Metallpunkt, Tonisierungspunkt): tonisiert die Niere

Leber-Blut nährend, *Hun* verwurzelnd:

- Le 3 (*Tai Chong* – höchster Angriffspunkt, *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): nährt Leber-*Yin* und -Blut, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Le 8 (*Qu Quan* – Gebogene Quelle, Wasserpunkt, Tonisierungspunkt): nährt das Leber-Blut, harmonisiert das Leber-*Qi*
- Mi 6 (*San Yin Jiao* – Treffpunkt der 3 *Yin*): stärkt die Milz, nährt *Yin* und Blut, reguliert Leber und Niere, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Mi 10 (*Xue Hai* – Meer des Blutes): reguliert das Blut und beseitigt Blut-Hitze
- Bl 17 (*Ge Shu* – Zustimmungspunkt des Zwerchfells): nährt und belebt das Blut, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Bl 18 (*Gan Shu* – Zustimmungspunkt der Leber): reguliert die Leber, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Bl 47 (*Hun Men* – Tor der ätherischen Seele [*Hun*]): reguliert die Leber, verwurzelt die ätherische Seele (*Hun*)

Herz-*Yin* und -Blut nährend, den Geist beruhigend:

- He 7, Du 20, Ex-HN 3 und Bl 44 (wie oben beschrieben)
- Pe 6 (*Nei Guan* – Innere Grenze, Öffnungspunkt des *Yin Wei Mai*): reguliert und stärkt das Herz, klärt Hitze, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Di 4 (*He Gu* – Talverbindung, *Yuan*-Punkt): beseitigt Obstruktionen, auch psychisch besänftigende Wirkung [nach 9]
- KG 15 (*Jiu Wei* – Taubenschwanz): beruhigt den Geist besonders bei *Yin*-Mangel

Geist-Aspekt (*Po*) stärkend:

- Lu 7 (*Lie Que* – Lückenspalte, Öffnungspunkt des Lenkergefäßes)
- Ni 6 (*Zhao Hai* – Leuchtendes Meer, Öffnungspunkt des *Yin Qiao Mai*): die Kombination mit Lu7 aktiviert die Verbindung von Lunge und Niere, also von *Po* und Essenz
- Bl 42 (*Po Hu* – Tor der Körperseele): stärkt *Po*, kann generell bei allen Mustern für begleitende emotionale Probleme wie Depression, Sorgen und Trauer eingesetzt werden

Phytotherapie

Es werden *Yin*-auffüllende, *Yang*-absenkende und den Geist beruhigende Rezepturen verwendet, z. B.:

***Zuo Gui Wan*, modifiziert** (Links-Rückgabe-Pille, modifiziert nach [3: 296])	
Rehmanniae präp. rad. (*Shu Di Huang*)	Blut und *Yin* auffüllend
Dioscoreae oppositae rhiz. (*Shan Yao*)	Qi und *Yin* auffüllend
Moutan cort. rad. (*Mu Dan Pi*)	klärt Hitze-Feuer
Paeoniae lactiflorae rad. (*Bai Shao*)	Blut und *Yin* auffüllend
Ostreae concha (*Mu Li*)	füllt *Yin* und senkt *Yang*, beruhigt den Geist
Polygalae tenuifoliae rad. (*Yuan Zhi*)	nährt das Herz, beruhigt den Geist
Acori graminei rhiz. (*Shi Chang Pu*)	öffnet die Körperöffnungen, macht den Geist gelassen
Schisandrae chinensis fr. (*Wu Wei Zi*)	füllt die Niere auf, beruhigt das Herz
Lycii chinensis fr. (*Gou Qi Zi*)	nährt Leber- und Nieren-*Yin*
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt Milz-*Qi*
bei großer Unruhe zusätzlich Draconis os (*Long Gu*), beruhigt den Geist	

Ernährung

Zu empfehlen: neutrale, bis leicht kühlende Nahrungsmittel mit salzigem und süßem Geschmack, die Säfte produzieren:

- Gerste, Reis, Weizen
- Spinat, Tomaten, Algen, Karotten, Spargel
- Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Weintrauben
- Butter, Käse, Joghurt, Milch in Maßen, Tofu

Zu meiden:

- scharfe, heiß-warme Nahrungsmittel und Gewürze, trocknende Nahrungsmittel wie schwarzer und grüner Tee, Kaffee
- salziges Junk Food (z. B. Chips)
- stark wärmende Kochmethoden (z. B. Braten, Frittieren)
- unnötige Medikamente

Lebensführung

- regelmäßiger und früher Schlaf, Ruhepausen, Medienkonsum und Computerspiele einschränken, leichte körperliche Betätigung

Mangel im Mittleren Erwärmer: Milz-*Qi*-Mangel, Blut-Mangel und Leber-*Yin*-Mangel

Therapieprinzip: stärke die Milz, nähre das Blut, stärke die Nieren, harmonisiere die Leber, beruhige den Geist (*Shen*), verankere *Hun* und stärke *Yi*.

Akupunktur

Die Behandlung erfolgt tonisierend.
Milz stärkend:

- Mi 6 (*San Yin Jiao* – Treffpunkt der 3 *Yin*): stärkt die Milz, nährt *Yin* und Blut, reguliert Leber und Niere, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Ma 36 (*Zu San Li* – Drei Entfernungen am Fuß, Erde-Punkt): stärkt Milz-*Qi* und Blut, vertreibt Wind und Nässe
- Bl 20 (*Pi Shu* – Zustimmungspunkt der Milz): stärkt Milz und Magen, beseitigt Nässe
- Bl 49 (*Yi She* – Zuflucht der Gedanken): stärkt die Milz und die Gedankenkraft (*Yi*), reguliert so Gedächtnis und Konzentration
- KG 12 (*Zhong Wan* – Mitte des Magens): stärkt Milz und Magen, beseitigt Nässe

Blut und *Yin* stärkend:

- Le 3, Le 8, Bl 18, Bl 47, Ni 3 (wie oben beschrieben)
- Mi 10, Bl 17 (wie oben beschrieben)

Leber und Milz harmonisierend:

- Le 13 (*Zhang Men* – Abschnittstor, Alarmpunkt der Milz, einflussreicher Punkt der *Zang*-Organe): stärkt die Milz, harmonisiert den Leber-*Qi*-Fluss, harmonisiert Leber und Milz

Herz regulierend und Geist (*Shen*) beruhigend:
- Bl 15, Bl 44, He 7, KG 15 (wie oben beschrieben)
- LG 20, Ex-KH 3 (*Yin Tang*), Pe 6, Di 4 (wie oben beschrieben)

Niere als Basis stärkend:
- Ni 3
- Ni 6

Phytotherapie

Es werden *Qi*- und Blut auffüllende Rezepturen mit Modifikationen, die die Leber harmonisieren, verwendet, z. B.:

***Gui Pi Tang*, modifiziert** (Milz-Rückgabe-Abkochung, modifiziert nach [3: 283])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt *Qi*, beruhigt Geist
Astragali membranacei rad. (*Huang Qi*)	stärkt *Qi* und Blut
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt *Qi*
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, beruhigt Geist
Ziziphi spinosae sem. (*Suan Zao Ren*)	nährt Herz- und Leber-*Yin*, beruhigt den Geist
Euphoriae longanae arill. (*Long Yan Rou*)	stärkt das Blut, beruhigt Geist
Aucklandiae rad. (*Mu Xiang*)	löst *Qi*-Stagnationen
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt *Qi*
Angelicae sinensis rad. (*Dang Gui*)	stärkt Blut, bewegt Blut
Polygalae tenuifoliae rad. (*Yuan Zhi*)	nährt Herz, beruhigt Geist
Uncariae ram. cum unc. (*Gou Teng*)	beruhigt die Leber
Bei Zeichen einer Leber-*Qi*-Stagnation zusätzlich Bupleuri rad. (*Chai Hu*) (hebt *Qi* bei Milz-Mangel, bewegt Leber-*Qi*, klärt Hitze)	

Ernährung

Wichtig sind ein regelmäßiges Essen und mindestens einmal täglich eine warme, gekochte Mahlzeit. Zu empfehlen:
- Milz-stärkende Ernährung mit gekochten, warmen, leichten Speisen
- für die Blutbildung etwas mehr Fleisch, Huhn- oder Rinderkraftbrühen
- reichlich Wurzel- und grünes Blattgemüse
- siehe a. Hinweise in Kap. 13

Zu meiden:
- saure Nahrungsmittel (z. B. Mixed Pickles)
- kein Salz oder Zucker im Übermaß
- Medikamente reduzieren

Lebensführung

- klare Grenzen setzen
- körperliche Betätigung, geordneter Tagesablauf
- Einschränkung des Medienkonsums

Mangel im Mittleren und Oberen Erwärmer: Milz- und Herz-*Qi*-Mangel mit umherschweifendem Geist (*Shen*)

Akupunktur

Therapieprinzip: stärke die Milz, nähre das Herz und beruhige den Geist, stärke *Yi*.

Die Behandlung erfolgt tonisierend.

Milz stärkend:

- Mi 6, Ma 36, Bl 20, Bl 49, KG 12 (wie oben beschrieben)

Herz nährend und den Geist beruhigend:

- He 7, Bl 15, Bl 44, KG 15 (wie oben beschrieben)

Niere als Basis stärkend:

- Ni 3, Ni 6 (wie oben beschrieben)

Phytotherapie

Es werden das Herz-*Qi* nährende, die Mitte tonisierende und Geist beruhigende Rezepturen verwendet, z. B.:

Yang Xin Yi Pi Tang (Abkochung, die das Herz nährt und die Milz stärkt, [5])	
Angelicae sinensis rad. (*Dang Gui*)	stärkt Blut, bewegt Blut
Biotae orientalis sem. (*Bai Zi Ren*)	nährt das Herz, beruhigt den Geist
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, beruhigt Geist
Tritici aestivi levis sem. (*Fu Xiao Mai*)	nährt Herz-*Qi* und -*Yin*, beruhigt den Geist
Draconis os (*Long Gu*)	beruhigt den Geist
Coptidis rhiz. (*Huang Lian*)	leitet Feuchtigkeit ab, klärt Hitze
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	füllt die Milz auf und mehrt *Qi*, harmonisiert die Rezeptur

Ernährung

Zu empfehlen:

- Milz-*Qi* stärkende Ernährung (siehe „Mangel im Mittleren Erwärmer: Milz-*Qi*-Mangel, Blut-Mangel und Leber-*Yin*-Mangel)
- Herz-*Qi* stärkende Ernährung
- Lamm- und Rindfleisch, Buchweizen, süßer Reis, Hafer
- Kohlrabi, Zwiebeln, Anis, Kakao

Lebensführung

- ausreichend Schlaf, Ruhe- und Entspannungsphasen, körperliche Bewegung

Hitze

Therapieprinzip: Herz-Hitze klären, die Grundursache der Hitze behandeln (Gebärmuttergift, pathogener Restfaktor, Leber-*Qi*-Stagnation, Fehlernährung, Lebensführung), den Geist beruhigen, *Hun* verankern.

Akupunktur

Die Behandlung erfolgt sedierend.

Hitze klärend:

- He 3 (*Shao Hai* – Meer des Kleinen *Yin*, Wasserpunkt): beseitigt Herz-Feuer oder Leere-Hitze, beruhigt den Geist (*Shen*)
- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes [*Shen*], Erd-Punkt, *Yuan*-Punkt): klärt Herz-Feuer, Herz-Hitze und Blut-Hitze
- Bl 15 (*Xin Shu* – Zustimmungspunkt des Herzens): reguliert und nährt das Herz, klärt Hitze, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Le 2 (*Xing Jian* – Vorübergehendes Dazwischentreten, Feuer-Punkt): klärt Leber-Feuer, kühlt Blut-Hitze und klärt Hitze, einsetzen bei Leberbeteiligung (starke Unruhe, Kopfschmerzen, Schwindel)
- Gb 34 (*Yang Ling Quan* – *Yang*-Hügel-Quelle, Erd-Punkt): reguliert Leber-*Qi*, kühlt Hitze und klärt Feuchte-Hitze, führt Leber-*Yang* nach unten
- Di 4 (*He Gu* – Talverbindung, *Yuan*-Punkt): beseitigt Obstruktionen, auch psychisch besänftigende Wirkung [nach 9]
- Ma 44 (*Nei Ting* – Innerer Hof, Wasser-Punkt): beseitigt Magen-Hitze (bei Nahrungsakkumulation als Hitzeursache)
- Ex-AH 10 (*Si Feng* – Vier Falten): beseitigt Nahrungsakkumulation

- Ex-KH 15 (*Jing Bai Lao* – zervikaler Tuberkulose-Punkt): weicht zähen Schleim auf (Ausleitung pathogener Restfaktoren)

Geist beruhigend:
- He 7, KG 15, Bl 44, Di 4, Le 3, LG 20, Ex–KH 3 (wie oben beschrieben)

Hun verankernd:
- Bl 18 (*Gan Shu* – Zustimmungspunkt der Leber)
- Bl 47 (*Hun Men* – Tor der ätherischen Seele [*Hun*])

Zusätzlich Nieren, Milz und Blut stärken (tonisierend behandeln).

Phytotherapie

Es werden Hitze klärende und den Geist beruhigende Rezepturen verwendet. Die folgende Rezeptur hat eine starke Geist-beruhigende Wirkung und kann zur Einleitung der Therapie verordnet werden, besonders wenn auch Zeichen einer Leber-*Qi*-Stagnation vorliegen [1].

Chai Hu Jia Long Gu Mu Li Tang, modifiziert (Bupleurum Dekokt mit Draconis os und Ostreae concha, modifiziert)	
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	fördert den freien Fluss des Leber-*Qi*, reduziert Hitze
Scutellariae baicalensis rad. (*Huang Qin*)	klärt Hitze aus dem Oberen Erwärmer nach unten
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	transformiert Schleim
Zingiberis officinalis recentis rhiz. (*Sheng Jiang*)	reguliert die Mitte,
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt *Qi*
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	harmonisiert die Rezeptur
Jujubae fr. (*Da Zao*)	stärkt die Mitte
Draconis os (*Long Gu*)	sediert und beruhigt den Geist, besänftigt die Leber
Ostreae concha (*Mu Li*)	sediert und beruhigt den Geist, senkt *Yang*, füllt *Yin* auf
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	beruhigt den Geist, stärkt das Milz-*Qi*

Ernährung

Zu empfehlen:
- regelmäßige Mahlzeiten
- Geschmack: süß-neutral bis kühl, sauer-neutral bis kühl
  - Rhabarber, Wassermelonen, Zitronen
  - Sauermilchprodukte, Rohkostsalate, Tomaten, Weizen

Zu meiden:
- energetisch heiße, scharfe und bittere Nahrungsmitteln (z. B. Gewürze)
- Farb- und Geschmacksstoffe, Zucker, Junk Food
- stark wärmende Kochmethoden (z. B. Braten, Grillen)

Lebensführung

- körperliche Betätigung
- wenig Fernsehkonsum, Video- und Computerspiele
- Vermeiden übermäßiger Sorgen und Emotionen

Hitze und Schleim

Therapieprinzip: die Hitze klären, den Schleim umwandeln, den Geist klären und beruhigen, *Hun* verankern und *Yi* stärken.

Akupunktur

Es erfolgt eine sedierende Behandlung.

Hitze klären, wie unter dem Muster „Hitze", (siehe S. 314) speziell für Schleim-Hitze:
- Gb 34 (*Yang Ling Quan* – *Yang*-Hügel-Quelle, Erd-Punkt): reguliert Leber-*Qi*, kühlt Hitze und klärt Feuchte-Hitze, führt Leber-*Yang* nach unten
- KG 14 (*Ju Que* – Großes Palasttor, Alarmpunkt des Herzens): klärt Herz-Hitze, beseitigt zähen Schleim aus dem Herz, beruhigt den Geist (*Shen*)

Schleim umwandelnd:

- Ma 40 (*Feng Long* – Reiche Fülle): wandelt Feuchtigkeit und Schleim um, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Mi 3 (*Tai Bai* – Großes Weiß, *Yuan*-Punkt, Erd-Punkt): transformiert Feuchtigkeit, stärkt die Milz
- KG 12 (*Zhong Wan* – Mitte des Magens): stärkt Milz und Magen, beseitigt Nässe
- Ex-KH 15 (*Jing Bai Lao* – zervikaler Tuberkulose-Punkt): weicht zähen Schleim auf (pathogener Restfaktor)
- Pe 5 (*Jian Shi* – Zwischenbote, Metall-Punkt): kühlt Hitze, entfernt Schleim, der die Herzöffnungen verlegt, beruhigt den Geist (*Shen*)

Geist beruhigend und *Hun* verankernd: wie unter dem Muster „Hitze" (siehe S. 314).

Zusätzlich Milz, *Yi* und Niere stärken wie unter dem Muster „Mangel im Mittleren Erwärmer: Milz-*Qi*-Mangel, Blut-Mangel und Leber-*Yin*-Mangel" (siehe S. 312).

Phytotherapie

Es werden Hitze klärende und Schleim umwandelnde Rezepturen verwendet, z. B.:

***Huang Lian Wen Dan Tang*, modifiziert** (Gallenblasen-Erwärmungs-Abkochung, modifiziert, [3: 477])	
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xia*)	wandelt Schleim um
Citri reticulatae pericarp. (*Chen Pi*)	wandelt Schlei, ordnet *Qi*
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, wandelt Schleim, beruhigt den Geist
Copitidis rhiz. (*Huang Lian*)	klärt Hitze-Feuchtigkeit und Herz-Feuer
Magnoliae officinalis cort. (*Hou Po*)	aromatisch, Feuchtigkeit transformierend, senkt gegenläufiges *Qi* ab
Curcumae longae tub. (*Yu Jin*)	bewegt *Qi*, klärt Hitze
Acori graminei rhiz. (*Shi Chang Pu*)	öffnet die Sinne
Citri aurantii fr. immaturus (*Zhi Shi*)	wandelt Schleim, führt *Qi* nach unten
Forsythiae fr. (*Lian Qiao*)	klärt Hitze, entgiftet
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt Milz-*Qi*, harmonisiert die Rezeptur

Ernährung

Zu vermeiden:
- Schleim und Hitze produzierende Nahrungsmittel:
  - Milchprodukte, Weizen, raffinierter Zucker, rohe und gekühlte Speisen, Fette und Nüsse

Zu empfehlen:
- kühle Nahrungsmittel mit bitterem, salzigen und süßem Geschmack:
  - Chicorée, Löwenzahn, Sojamilch, Rettich, Birnen-Zitronen-Saft, Weintrauben, Algen, Karpfen, etwas Salz

Lebensführung

- körperliche Betätigung
- wenig Fernsehkonsum, Video- und Computerspiele
- Vermeiden übermäßiger Sorgen und Emotionen

Feuchtigkeit und Schleim

Therapieprinzip: Schleim umwandeln und die Milz stärken, Geist klären und *Yi* und *Po* stärken.

Akupunktur

Schleim umwandelnd (sedierend behandeln):
- Ma 40, Mi 3, KG 12, Ex-KH 15 (wie oben beschrieben)

Geist klärend (sedierend behandeln):

- Pe 5 (*Jian Shi* – Zwischenbote, Metall-Punkt): entfernt Schleim, der die Herzöffnungen verlegt, beruhigt den Geist (*Shen*)
- He 5 (*Tong Li* – Verbindung nach innen): reguliert Herz-*Qi*, befreit die Sinne
- Bl 15 (*Xin Shu* – Zustimmungspunkt des Herzens): klärt das Herz, regt intellektuelle und sprachliche Fähigkeiten bei Kindern an

Milz und *Yi* stärkend (tonisierend behandeln):
- Mi 6, Ma 36, Bl 20, Bl 49 (wie oben beschrieben): bei Verschleimung der Luftwege

Bei Verschleimung der Luftwege auch die Lunge und *Po* stärkend (tonisierend behandeln):
- Lu 9 (*Tai Yuan* – Großer Wasserschlund, *Yuan*-Punkt, Tonisierungspunkt): transformiert Schleim, stärkt das Lungen-*Qi*, fördert *Qi*-Zirkulation
- Bl 13 (*Fei Shu* – Zustimmungspunkt der Lunge)
- Bl 42 (*Po Hu* – Tor der Körperseele [*Po*])

Die beiden letzten Punkte stärken die Lunge und *Po*.

Phytotherapie

Die folgende Rezeptur wandelt Schleim um, öffnet die Sinnesöffnungen und stärkt die Mitte.

Ding Zhi Wan, modifiziert (Willenskraft-Stabilisierungs-Pille [3: 419])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt *Qi*, hat eine hebende Wirkung
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, wandelt Schleim um, macht das Herz gelassen
Acori graminei rhiz. (*Shi Chang Pu*)	wandelt Schleim um, öffnet die Körperöffnungen, harmonisiert die Mitte
Polygalae tenuifoliae rad. (*Yuan Zhi*)	treibt Schleim aus, klärt die Körperöffnungen
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit

Ernährung

Zu meiden:
- schleimproduzierende Nahrungsmittel:
  - Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, zuckerhaltige Nahrung und Getränke, Bananen, Südfrüchte im Übermaß, Erdnüsse, Erdnussbutter, stark fettige und ölige Speisen, Junk Food
  - auch Fleisch (besonders Schwein) produziert im Übermaß Schleim
- Übermaß an *Yin*-Nahrungsmitteln:
  - Rohkost, Salate, Obstsorten mit kalter und kühler Energetik, Zitrusfrüchte
  - keine Tiefkühl- und Mikrowellenkost

Zu empfehlen:
- alle Nahrungsmittel, die die Milz stärken:
  - besonders Hirse, Reis und Mais tonisieren und wärmen die Milz
  - in Maßen frischer Ingwer, Lauch, Knoblauch, Kardamom, Kirschen

Gegen die *Qi*-Stagnation durch Schleim:
- mäßig scharfer Geschmack durch pikante Gewürze wie Pfeffer, Knoblauch, Ingwer

Lebensführung

- ausreichend Bewegung
- Auskühlung und Feuchtigkeit vermeiden
- Medienkonsum einschränken

Qi-Stagnation und Blut-Stase in den Leitbahnen mit ungenährten Körperöffnungen

Die Therapiemöglichkeiten dieses Störungsbildes mit Chinesischer Medizin sind wegen der zugrunde liegenden organischen Hirnschädigung eingeschränkt. Im Wesentlichen wird analog dem Muster „Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel evtl. mit Leber-Blut-Mangel" die Niere gestärkt, da das verursachende Trauma auch die Niere geschädigt hat. Zur Behandlung im Säuglingsalter und wenn die Symptomatik nach einer Meningitis oder Kopfverletzung

aufgetreten ist, kann versucht werden, noch direkt die Blut-Stagnation zu behandeln.

Therapieprinzip: das *Qi* bewegen, Blut beleben, um den Blutfluss in Gang zu bringen, *Shen* klären und *Po* stärken.

Akupunktur

Es erfolgt eine sedierende Behandlung.

- Mi 10 (*Xue Hai* – Meer des Blutes): bewegt Blut
- Bl 17 (*Ge Shu* – Zustimmungspunkt des Zwerchfells): bewegt Blut
- Le 3 (*Tai Chong* – Höchster Angriffspunkt): fördert *Qi*-Fluss
- LG 14 (*Da Zhui* – Großer Wirbel): erhellt den Geist (*Shen*)
- LG 16 (*Feng Fu* – Palast des Windes): stärkt das Gehirn, klärt die Sinne
- LG 20 (*Bai Hui* – Hundertfaches Zusammentreffen): erhellt die Sinne

An die Nadelung lokaler Punkte am Kopf schließt sich Schröpfen an.

Phytotherapie

Ergänzung der beispielhaften Rezeptur ***Zuo Gui Wan*, modifiziert** des Musters „Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel evtl. mit Leber-Blut-Mangel“ um:

Paeoniae rubrae rad. (*Chi Shao Yao*)	belebt Blut, treibt Blut-Stasen aus
Salviae miltiorrhizae rad. (*Dan Shen*)	belebt das Blut und bricht Stasen auf (starkes Mittel!)
Carthami tinctorii flos (*Hong Hua*)	belebt das Blut, treibt Stasen aus

24.2.3 Fallbeispiel Sven

Das Fallbeispiel des 14 Jahre alten Sven stellt die komplexe Thematik der Störungen des Geistes (*Shen*) und seiner fünf Aspekte im Kindesalter dar. Es soll die Augen dafür öffnen, wie wichtig es für eine erfolgreiche Behandlung ist, neben der oft recht einförmigen Kernsymptomatik auch die lebensgeschichtlichen Belastungen sowie auf den ersten Blick unbedeutendere körperliche und psychische Begleitsymptome in die Diagnose und Therapie mit einzubeziehen.

Sven besucht die 8. Klasse einer Hauptschule. Er wird vorgestellt, da er trotz einer Behandlung mit 30 mg eines retardierten Methylphenidats die Schule nicht mehr meistert. Er träumt im Unterricht, kurz zuvor vom Lehrer dargestellte Lerninhalte sind bei Nachfrage nicht reproduzierbar. Die Konzentration ist durch hohe Ablenkbarkeit vermindert, er kann seine Aufmerksamkeit nicht bündeln. Die frühere Hyperaktivität hat sich unter der medikamentösen Therapie verringert. Die kinderpsychiatrische Testung ermittelte eine durchschnittliche Begabung, allerdings wurde eine Dyskalkulie diagnostiziert. Sven ist Linkshänder.

Trotz immer wieder geäußertem Selbstzweifel und Prüfungsängsten, die sich in Bauchgrimmen und Black-out-Zuständen manifestieren, nimmt Sven noch keine offene Verweigerungshaltung ein. Allerdings „vergisst“ er oft seine Hausaufgaben oder meint, keine zu haben. Außerhalb der Schul- und Lernsituation ist der Junge meist positiv gestimmt, hilfsbereit und kann Freude zeigen. Er kann die Probleme „wegschieben“ und grübelt nicht darüber nach. Zwar technisch und praktisch begabt, ist es für ihn jedoch schwierig, etwas gezielt anzugehen und einen Plan zu machen. Einen vorgegebenen Plan kann er jedoch gut umsetzen.

Er ist eher ein Draufgänger und zeigt keine Ängste, wirkt dabei aber innerlich hektisch. Sven ist öfters sehr impulsiv, die Reaktionen sind dann schneller als das Denken. Freude oder auch Stress erregen ihn schnell. Er kann dann sehr wütend werden, beruhigt sich aber auch bald wieder. Obwohl er viel streitet, ist er nicht nachtragend. Er treibt keinen regelmäßigen Sport. Der Junge schläft mit Fernsehen ein und schläft ruhig durch. Er hat durchschnittlichen Durst, guten Appetit auf alles und bevorzugt süß-saure Geschmacksrichtungen sowie Milch und Joghurt. Svens Hände und Füße sind warm, er schwitzt schnell am Kopf, an Händen und Füßen, aber nicht in der Nacht.

Die Haut ist trocken, zeitweise mit Juckreiz, jetzt in der Pubertät leidet Sven unter Akne. Die Nägel und die Nagelhäute reißen schnell ein. Immer wieder spürt Sven ein Zusammenziehen in der Mitte des Bauchs mit Meteorismus, dann wieder auch beidseits seitlich in den Flanken eine unangenehme Spannung ohne besondere Ursache. Bei diesen Beschwerden möchte er „weglaufen“. Manchmal klagt er über unscharfes oder verschwommenes Sehen. Während der Haselblüte leidet er an allergischer Konjunktivitis.

Svens Geburt war traumatisch. Nach erfolglosem Vakuumversuch erfolgte die Entbindung schließlich mit der Zange. Er war asphyktisch mit einem Nabelschnur-pH von 6,88 und musste intensivme-

dizinisch betreut werden. Am ersten Lebenstag sind zwei Krampfanfälle aufgetreten. Die motorische Entwicklung verlief gut, die Sprachentwicklung etwas verzögert. Schon im Kindergarten klagten die Erzieherinnen über seine Überaktivität.

Für die Praxis

Zunge: Zungenkörper etwas vergrößert, in der Mitte Längsriss bis zur Spitze, Spitze gerötet, Belag dünnweiß

Puls: leicht beschleunigt, Tastpositionen:Herz dünn, Leber oberflächlich, drahtig und dünn, Nieren beidseits schwach, Lunge und Milz unaufällig

Diagnostische Einordnung

Mit Hilfe der „fünf Schritte zur integralen Diagnose" aus Kap. 9 werden die Symptome Syndrommustern und lebensgeschichtlichen Belastungen zugeordnet und daraus die nötigen therapeutischen Konsequenzen abgeleitet. Die diagnostischen Schritte sind links aufgeführt, rechts sind die Ergebnisse für Sven zugeordnet.

Diagnose nach Chinesischer Medizin

Wurzelstörung ist die Schwächung der Nieren-Essenz und des Nieren-*Yin*. Zunächst noch relativ gut kompensiert, tritt die konstitutionelle Schwächung des Herzens in Folge der erhöhten geistigen Anforderungen ab der Schulzeit und besonders durch die Entwicklungsanforderungen der Phase „Holz-in-FEUER" immer mehr zu Tage in Form des Herz-Blut-Mangels und des leichten Herz-*Yin*-Mangels als Zweigstörung. Weitere Zweigstörungen sind der Leber-Blut-Mangel mit Leber-*Qi*-Stagnation und zeitweise aufsteigendem Leber-Yang sowie Schleim in den Sinnesöffnungen bei Milz-*Qi*-Mangel.

Beeinträchtigt sind hauptsächlich folgende *Shen*-Aspekte: *Zhi* der Niere, *Hun* der Leber und *Shen* des Herzens.

Somit entspricht das Fallbeispiel nach der integralen diagnostischen Bewertung in der Wurzelstörung weitgehend dem Muster „Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel evtl. mit Leber-Blut-Mangel". Zusätzlich müssen die Leber-*Qi*-Stagnation und der Schleim aufgrund eines Milz-*Qi*-Mangels berücksichtigt werden.

Therapiemöglichkeiten

Folgende Therapieprinzipien werden für Sven gewählt:

- Das Herz nähren und den Geist beruhigen, Blut nähren, Leber und *Hun* harmonisieren, Niere und Milz sowie deren Geistaspekte *Zhi* und *Yi* stärken

Wegen Svens starker Nadelangst wird die Behandlung mit einer phytotherapeutischen Rezeptur eingeleitet. Nach Aufbau eines Vertrauensverhältnisses kann jedoch nach einem Monat parallel dazu mit einer Serie von zehn Akupunktursitzungen begonnen werden, die auch zur Besprechung immer wieder auftauchender Probleme im Alltag genutzt werden.

Phytotherapie: Therapie zu Schritt 2 der integralen Diagnose

Zunächst wird eine Rezeptur aus der Gruppe „das Herz nährende und den Geist beruhigende Rezepturen" verordnet:

Ding Zhi Wan (Pille, die die Emotionen beruhigt, [3: 419])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt Milz-Qi und Lungen-*Qi*
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	beruhigt Milz-*Qi* und Geist, lässt Wasser durchsickern
Acori graminei rhiz. (*Shi Chang Pu*)	wandelt Schleim, öffnet Sinnesorgane, macht den Geist gelassen, harmonisiert die Mitte
Polygalae tenuifoliae rad. (*Yuan Zhi*)	nährt das Herz, beruhigt den Geist, befreit den Geist von Schleim

Nach drei Wochen erscheint Sven der Mutter etwas präsenter, nicht mehr „wie hinter einem Schleier". Schulisch zeigt sich noch keine Veränderung. Nun kann mit der Akupunktur begonnen werden.

Akupunktur: Therapie zu Schritt 2 der integralen Diagnose

Es wird jeweils eine Auswahl der folgenden Punkte genadelt.

Herz nährend und den Geist beruhigend:

- He 7
- Pe 7
- KG 15
- KG 17
- Bl 15
- Bl 44
- LG 20
- Ex-KH 1
- Ex-KH 3

Blut nährend, die Leber und *Hun* harmonisierend:
- Le 3
- Le 8
- Bl 18
- Bl 47
- Mi 10
- Bl 17

Niere und die Milz sowie deren Geistaspekte stärkend:
- Ni 3
- Bl 23
- Bl 52
- KG 4
- Mi 6
- Ma 36
- Bl 20
- Bl 49

Schleim umwandelnd:
- Ma 40
- Mi 3
- KG 12
- Pe 5

Phytotherapie: Therapie zu Schritt 2 bis 5 der integralen Diagnose

Um den nährenden Aspekt zu verstärken, wird im weiteren Therapieverlauf die oben genannte Rezeptur modifiziert durch Hinzufügen von

Angelicae sinensis rad. (*Dang Gui*)	nährt und bewegt das Blut
Zizyphi spinosae sem. (*Suan Zao Ren*)	stärkt das Leber-Blut, damit wird *Hun* besser verankert, nährt auch Herz-*Yin* und beruhigt *Shen*
Euphoriae longanae arill. (*Long Yan Rou*)	stärkt Herz und Milz, nährt das Blut

Zum vorläufigen Abschluss wird eine Modifikation der beim Muster „Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-*Yin*-Mangel evtl. mit Leber-Blut-Mangel" angegeben Rezeptur ***Zuo Gui Wan*** (Links-Rückgabe-Pille, modifiziert, [3: 296]) aus der Gruppe „*Yin*-nährende Rezepturen" verordnet.

Ernährung: Therapie zu Schritt 2 bis 5 der integralen Diagnose

Der Genuss von Milch und Joghurt soll reduziert werden.

Zu empfehlen:
- Milz stärkend: Hirse, Gerste, Hafer, Feigen, Mandeln, Haselnüsse
- Leber-*Yang* beruhigend: Stangensellerie, Chrysanthemenblütentee
- Herz- und Nieren-*Yin* stärkend: Weizen, Weizenkeime (beides in Maßen, um die Milz nicht zu belasten), Hafer, Eigelb, Kirschen, Birnen, Walnüsse, Sesamsamen
- Blut nährend: Huhn, Rindfleisch, Äpfel, rote Weintrauben, Karotten, Spinat, Fenchel, Reis

Lebensführung: Therapie zu Schritt 2 bis 5 der integralen Diagnose

Sven wird empfohlen, in Zukunft nicht mehr bei laufendem Fernseher einzuschlafen und wieder regelmäßig Sport zu treiben. Svens Eltern haben bisher durch positive Verstärker eine starke Betonung auf Anstrengung und Leistung gelegt. Es wird ihnen geraten, dies etwas zurückzunehmen und Sven auch wieder Freizeit zu gewähren, um ihn vor übermäßigem Leistungsstress zu bewahren.

Zunächst verringert sich Svens Angstpegel vor Leistungssituationen, entsprechend kann auch die Akupunktur begonnen werden. Die psychischen und körperlichen Symptome der Leber-*Qi*-Stagnation bessern sich während der Akupunktur deutlich, dies führt auch zu einer Entspannung zwischen Sven und seiner Mutter.

Der Junge ist zwar nicht zu regelmäßigem *Qigong* zu motivieren, doch er kann während der Sprechstundenkontakte zum Erlernen der Übung „Stehen wie die Kiefer" angeleitet werden, um seine „vertikale Erdung" und damit auch seine Mitte, seine innere Sicherheit und sein inneres Wachstum zu fördern (Therapie zu Schritt 3 der Integralen Diagnose).

Erst später, während einer zweiten kürzeren Akupunkturserie ist es möglich, über die „horizon-

tale Erdung“ zu arbeiten, und – während er liegt – über die schwierige Zeit seiner Geburt und die frühe Trennung von der Mutter zu sprechen, während gleichzeitig über ein Halten der Füße die Nieren-Energie gestärkt wird. Für die Akupunktur werden nun auch die Punkte zur Stabilisierung der vertikalen (*Shen* und *Zhi*) und horizontalen (*Hun* und *Po*) Lebensachse eingesetzt (siehe S. 295).

Die Schulleistungen bleiben zunächst noch mangelhaft, so dass Sven die 8. Klasse wiederholen muss. Die Konzentrationsspanne ist noch immer zu kurz, dagegen ist er nicht mehr so verträumt und orientierungslos wie früher und er wird nun den Hauptschulabschluss bewältigen. Ein Praktikum als Schreiner motiviert ihn deutlich, zumal ihm wegen seines positiven Wesens und seiner praktischen Begabung ein Ausbildungsplatz zugesagt wird.

24.3 Prüfungsangst

Jeder kennt Prüfungsangst aus eigener Erfahrung in verschieden starker Ausprägung. Im Übermaß kann sie jedoch zum völligen Leistungsversagen führen, deshalb soll die Behandlung hier dargestellt werden.

24.3.1 Leitsymptome

Schon im Vorfeld der Prüfung kann das Erlernen des Wissensstoffs durch innere Unruhe und Anspannung mit reduzierter Konzentrationsfähigkeit erschwert sein. Das Kind kann schwer einschlafen, der Schlaf ist unruhig und evtl. von Angstträumen unterbrochen.

Am Prüfungstag selbst erscheint das Kind unruhig, fahrig und hektisch. Es hat keinen Appetit oder verspürt ständig Toilettendrang. Je näher der Prüfungszeitpunkt rückt, desto mehr steigt innere Hitze auf („Lampenfieber“), das Kind spürt Palpitationen und schwitzt stark. Angst und Unruhe können sich bis zur Panik mit völligem Gedächtnisverlust für das Erlernte steigern.

24.3.2 Ätiologie, Pathogenese und Syndrommuster

Unangepasste Angst zeigt eine Disharmonie der Niere an. Sie schädigt über die Wechselwirkungen in den Wandlungsphasen die anderen Funktionskreise. Sie kann in ihnen jedoch auch ihren Ursprung haben.

Letzter Auslöser der akuten Prüfungsangst ist zwar immer die emotionale Erregung und die Stressreaktion der anstehenden Prüfung, aber dies läuft auf dem Boden vorbestehender Disharmonien ab. Nur so lässt sich die übermäßig heftige Angstreaktion erklären. Das Symptombild weist auf eine ***Yin*-Leere** als **Grundstörung** mit einem **relativen *Yang*-Überschuss** in der Niere, der Leber oder dem Herz hin:

- **Niere:** Wie ausführlich bei den Lernstörungen beschrieben, sind einige Kinder durch eine konstitutionelle Leere des Nieren-*Yin* und/oder der Nieren-Essenz belastet. Immer wiederkehrende Angst greift die Nieren zusätzlich an und in einem Teufelskreis werden sowohl das Nieren-*Qi* wie das Nieren-*Yin* weiter geschädigt. Das Nieren-*Qi* kontrolliert die unteren Körperöffnungen. Dies erklärt den häufigen Urin- oder Stuhldrang in der Stresssituation bis hin zum Einnässen. Auch der Geist-(*Shen*)Aspekt *Zhi* der Niere (die Willenskraft) und damit die Fähigkeit zu ausdauernder Konzentration werden geschwächt (**Tab. 24.3**). Infolge des mangelnden Nieren-*Yin* werden wiederum Leber- und Herz-*Yin* geschwächt.
- **Leber:** Leber-*Qi* wird durch die übermäßige emotionale Erregung der anstehenden Prüfung eingezwängt. Es stagniert mit der Folge erhöhter körperlicher und emotionaler Anspannung, die sich z. B. als Kloßgefühl im Hals ausdrückt oder es greift auf Milz und Magen mit Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen oder Durchfall über und begünstigt langfristig einen Milz-*Qi*-Mangel. Ein Nieren-*Yin*-Mangel fördert diesen Mechanismus über einen Leber-Blut-Mangel. Dann findet die ätherische Seele (*Hun*) der Leber ungenügend Halt im mangelnden Leber-Blut. Ihr Beitrag zur Wahrnehmung und Denkfähigkeit leidet und die Tendenz zu aufsteigendem Leber-*Yang* verstärkt sich.
- **Herz:** Die emotionale Erregung facht ein Herz-Feuer an. Der Geist (*Shen*) wird unruhig und zerstreut sich, die *Shen*-Funktionen des zielgerichteten Denkprozesses und des Gedächtnisses leiden (**Tab. 24.2**). Besonders bei vorbestehender *Yin*-Leere der Niere verbraucht die Hitze Herz-*Yin* und -Blut, die Unruhe verstärkt sich und der Geist wird weiter entwurzelt. Das Herz-Feuer schadet auch körperlich dem Herzen: Schwitzen, anhaltende Schlafstörungen, Unruhe, Palpitationen und Tachykardien sind die Folge.

Für die Praxis
Herz-Feuer, eine hier durch übermäßige Emotionen verursachte Fülle-Störung, zeigt sich in großer Aufregung und Unruhe, äußerst unruhigem Schlaf mit heftigen Träumen, eine Leere-Hitze bei *Yin*-Mangel dagegen eher in kraftloser Rastlosigkeit, Anspannung und Ängstlichkeit.
Bei gleichzeitiger Schwächung von Herz und Niere und Störung ihrer Kommunikation über die *Shao-Yin*-Achse können heftige Symptome wie panikartige Angst und der Wunsch, davon zu laufen, beobachtet werden.

Mögliche Syndrommuster

- Nieren-Essenz-Mangel (schwache Konstitution) mit Nieren-*Yin*-Mangel und Nieren-*Qi*-Mangel (infolge wiederkehrender Angstsituationen)
  - Schwächung der Willenskraft (*Zhi*) der Niere
- Leber-*Qi*-Stagnation mit nachfolgendem Milz-*Qi*-Mangel und Leber-Blut-Mangel
  - Schwächung der ätherischen Seele (*Hun*)
- die beiden Muster bedingen in der Endstrecke der Symptomatik ein Leere-Hitze-Muster mit einem schwachen und unruhigen Geist (*Shen*) aufgrund eines Herz-*Yin*- und Herz-Blut-Mangels mit relativer *Yang*-Überaktivität des Herzens bis hin zum Fülle-Muster des Herz-Feuer (dies besonders bei starker emotionaler Erregung).

Die zugrunde liegenden Syndrommuster sind bereits von den Lernstörungen her bekannt. So erklärt sich auch, warum Prüfungsängste gerade bei Kindern mit Lern- und Konzentrationsstörungen häufig als zusätzliche Belastung auftreten. Das hier dramatischere Bild resultiert aus der zusätzlichen emotionalen Komponente der Stresssituation „Prüfung".

Therapiemöglichkeiten

Für eine ausführliche Darstellung sei auf das Kap. 24.2 verwiesen.

Akuttherapie

Therapieprinzip: Herz-Hitze klären, den Geist beruhigen, Leber-*Qi*-Stagnation beseitigen, die Niere stärken, Blut stärken.

Akupunktur

Es erfolgt eine sedierende Behandlung.
Leere Herz-Hitze bzw. Herz-Feuer klärend, den Geist beruhigend:
- He 7
- KG 14
- KG 15
- Pe 6
- LG 20
- Ex-KH 1 (*Yin Tang*)
- Bl 15
- Bl 44

Leber-*Qi*-Stagnation beseitigend, *Hun* beruhigend und verwurzelnd:
- Le 2 **oder**
- Le 3
- Gb 34
- Bl 18
- Bl 47

Prävention

Akupunktur

Es erfolgt eine tonisierende Behandlung.
Herz-Blut und -*Yin* stärkend, Leber-Blut stärkend, Milz stärkend:
- Bl 17
- Bl 20
- KG 4
- Mi 6
- Mi 10
- Ma 36
- KG 12

Niere stärkend, *Zhi* stärkend:
- Ni 3
- Ni 6
- Mi 6

- Bl 23
- Bl 52

Shao-Yin-Verbindung herstellend, Herz und Nieren harmonisierend:
- Ni 6
- He 7
- Bl 23
- Bl 52
- Bl 15
- Bl 44

Phytotherapie

Die Phytotherapie ist darauf ausgerichtet, das Herz zu nähren, den Geist zu beruhigen und den Mittleren Erwärmer zu harmonisieren. Eventuell muss auch die Niere gestärkt werden (siehe Lernstörungen, Muster „ Mangel im Unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-Yin- Mangel“, S. 311).

Ein für Kinder gut geeignetes Beispiel ist folgende kleine Rezeptur:

Gan Mai Da Zao Tang, modifiziert (Glycyrrhiza-Triticum-Jujubae-Abkochung, modifiziert [3: 422])	
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	nährt das Herz, stärkt das Milz-*Qi*, entspannt und harmonisiert
Tritici aestivi levis sem. (*Fu Xiao Mai*)	reguliert und nährt Herz-*Qi* und -*Yin*, beruhigt den Geist
Jujubae fr. (*Da Zao*)	mehrt das Milz-*Qi*, nährt das Blut und beruhigt den Geist
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	stärkt die Milz, macht das Herz gelassen

Ernährung

Zu vermeiden:
- stark fetthaltige, gewürzte, frittierte Speisen, Fast Food

Lebensführung

- Reizüberflutung vermeiden, die den Geist (*Shen*) zusätzlich anfeuert
- regelmäßiger Tagesablauf
- ausreichend Ruhe
- feste Schlafzeiten
- Vermeidung zusätzlicher emotionaler Belastungen in der Familie
- Rat zu *Qigong*-Übungen

24.4 Schlafstörungen

Die Bewusstseinszustände des Schlafens und Wachens sind eine Funktion des Herzens und des Geist (*Shen*). Sie haben einen ausgeprägten *Yin-Yang*-Bezug:
- im Wachzustand, untertags, kommt Aktivität = *Yang* zum Vorschein. *Shen* ist aufmerksam nach außen in die Welt gerichtet. Der Tag ist die Zeit körperlicher und geistiger Tätigkeiten, wobei hauptsächlich der analytische Verstand eingesetzt wird, *Qi* wird verbraucht
- im Schlaf, in der Nacht, dominiert die Ruhe = *Yin*. *Qi*, Blut und *Yin* können sich regenerieren. Auch *Shen* ist nach innen gerichtet und wird vom Herz-Blut genährt. Im Nachtschlaf herrscht ein anderer Bewusstseinszustand vor, es ist die Welt der Träume, des Unbewussten, der Intuition

Schon im Kindesalter sind Schlafstörungen ein häufiges Problem, da in der heutigen Welt *Yang* überbetont wird. Der Mensch soll in jeder Hinsicht beweglich sein, intellektuelle Anforderungen, Reizüberflutung und Stress prägen auch den Alltag eines Kindes.

24.4.1 Leitsymptome

Ein Mensch leidet unter Schlaflosigkeit, wenn sein Geist (*Shen*) nachts keinen Frieden finden kann und umher irrt, anstatt im Herz-Blut zu ruhen, um sich zu regenerieren. Sind Herz-Blut oder -*Yin* zu schwach, um den Geist zu nähren, dann ist *Yang* im Überschuss und unfähig, ins *Yin* einzutreten, d. h. zu schlafen.

Für die Praxis

Bei einer **Einschlafstörung** kann der Patient nicht abschalten. Der Übergang von *Yang* nach *Yin* ist gestört, da der Geist (*Shen*) meist aufgrund eines Blut-Mangels nicht zur Ruhe kommt.

Stehen Symptome einer **Durchschlafstörung** im Vordergrund, dann kann wegen eines *Yin*-Mangels der nächtliche *Yin*-Zustand nicht gehalten werden. *Yang* verlässt seinen Ruheplatz und der Patient erwacht deshalb immer wieder.

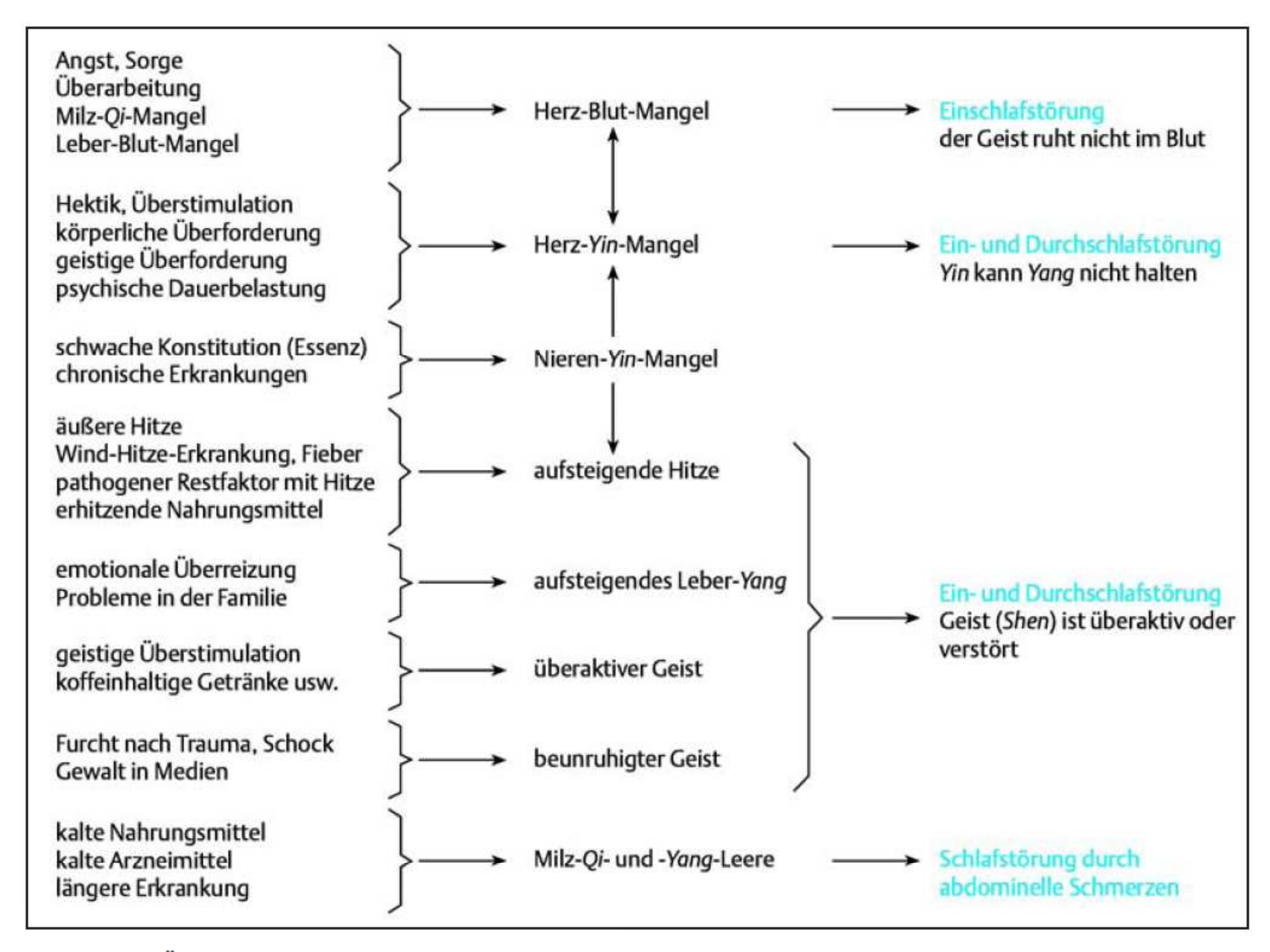


Abb. 24.7 Übersicht der Pathogenese der Schlafstörungen.

24.4.2 Ätiologie, Pathogenese und Syndrommuster

Spannungen im Familiensystem, (Schul-)Sorgen, Angst und Unsicherheit sind die wichtigsten Ursachen, die im Kindesalter das Herz und den Geist (*Shen*) stören können. Auch Fehlernährung mit Nahrungsstagnation und Hitze oder pathogene Restfaktoren beeinträchtigen den Schlaf.

Die folgenden Muster beschreiben zunächst die Symptome einer Schlafstörung bei einem absoluten und relativen *Yang*-Überschuss, dann bei einem überaktiven und beunruhigten Geist. Abschließend wird das pathogenetisch abweichende, aber bei Kleinkindern häufige Muster eines durch Bauchkoliken unterbrochenen Schlafs mit einem *Yang*-Mangel der Milz erörtert (**Abb. 24.7**).

Fülle-Muster (Herz-Feuer)

Ein absoluter *Yang*-Überschuss, also eine Fülle-Hitze in Form des Herz-Feuers, entwickelt sich bei Kindern unter folgenden Bedingungen:

- akut bei starker äußerer Hitze oder Fieberzuständen (Wind-Hitze), besonders bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr (hier wird der akute Zustand und nicht die Schlafstörung behandelt!)
- bei Überfütterung mit Nahrungsakkumulation oder bei Fehlernährung (zu scharf, zu fett, zu viel Frittiertes, Gebratenes); es entsteht Hitze, die zum Herz aufsteigt
- bei emotionaler Überreizung, die u. U. auch für ein vermehrt aufsteigendes Leber-*Yang* verantwortlich ist
- als Folge eines im Körper verweilenden pathogenen Restfaktors

Symptome

Es kann das Einschlafen beeinträchtigt sein, aber besonders das Durchschlafen ist gestört. Die Kinder können nicht auf dem Bauch liegen und wachen oft wegen heftiger Träume auf. Sie sind dann verängstigt, sehr unruhig und reizbar. Morgens erwachen sie früh und sind sofort hellwach und voller Energie. Die Hitze zeigt sich in einem roten Gesicht, morgens bemerken die Kinder evtl. einen bitteren Mundgeschmack.

Für die Praxis
Zunge: rote Spitze, evtl. gelblicher Belag bei Nahrungsakkumulation oder Fehlernährung
Puls: schnell, kräftig

Leere-Muster (Blut- und/oder Yin-Mangel mit relativem Yang-Überschuss)

Yang ist bei diesem Muster nicht absolut in Fülle, sondern dominiert wegen einer Schwächung der *Yin*-Energie aus folgenden Gründen:
Herz-Blut-Mangel bei

- länger anhaltenden Zuständen der Angst, Überarbeitung oder Sorge
- verminderter Blut-Bildung bei Leere der Niere oder Milz-*Qi*-Mangel
- Leber-Blut-Mangel

Herz-*Yin*-Mangel bei

- Hektik, Überstimulation, körperlicher Überforderung
- anhaltender Leere der Niere oder der Milz oder länger bestehendem Blut-Mangel
- psychischer Dauerbelastung

Nieren-*Yin*-Mangel bei:

- schwacher Konstitution
- chronischer Erkrankung

Symptome

Bei einem Blut-Mangel ist besonders das Einschlafen erschwert. Dieses Kind wirkt müde, matt und ängstlich und sieht blass aus. Ein zusätzlicher *Yin*-Mangel hindert das Kind auch daran, durchzuschlafen, es erwacht immer wieder, hat Nachtschweiß und Durst. Es erscheint kraftlos und trotzdem unruhig, hektisch-fahrig. Äußerlich sieht man evtl. rote Wangen und die Zeichen der fünf heißen Herzen. Beiden Mustern gemeinsam ist die Einschränkung der schulischen Leistungsfähigkeit und der Gedächtnisleistung. Die Traumaktivität ist erhöht; Albträume, Reden im Schlaf oder Nachtwandeln weisen auf eine Leberbeteiligung mit Störung der ätherischen Seele (*Hun*) hin. Wegen des begleitenden *Qi*-Mangels möchten diese Kinder gern nachts wiederholt etwas essen und können dann wieder einschlafen.

Für die Praxis
Zunge: blass bei Blut-Mangel, rot oder blass mit roter Spitze bei *Yin*-Mangel, Belag vermindert
Puls: schwach, Palpitationen, schnell bei *Yin*-Mangel

Überaktiver Geist

- bei geistiger Überstimulation
- nach koffeinhaltigen Getränken
- Schokolade im Übermaß

Symptome

Geistig überstimulierte Kinder sind sehr interessiert und wissbegierig, sehen aber blass und überarbeitet aus. Gegen Abend werden sie aufgrund eines zunehmenden *Qi*-Mangels immer unruhiger und schlafen nur schwer ein, da ihr Geist unvermindert weiter arbeitet. Das Bild kann mit einer Nieren-Leere verbunden sein, erkennbar an einer Haltungsschwäche und schwachen Knochen.

Beunruhigter Geist

- bei ausgeprägter Furcht nach einem traumatischen Erlebnis oder Schock
- durch Überstimulierung und Gewaltszenen in den Medien

Symptome

Der Geist (*Shen*) wird durch ein furchterregendes Erlebnis, z. B. einen Unfall, eine schreckliche Erfahrung oder einen Schock verstört. Diese Kinder sind schon am Tag unruhig und klammern sich an die Mutter. Sie haben Angst vor dem Schlafengehen und wachen häufig schreiend voller Angst auf.

Leere-Muster (Milz-*Qi*- und -*Yang*-Leere)

- bei Fehlernährung mit energetisch kalten Nahrungsmitteln

- nach längeren Erkrankungen mit Erschöpfung
- durch kalte Arzneimittel (Antibiotika, Anästhetika)

Symptome

Einerseits sind die betroffenen Kinder oft antriebslos, müde und wollen schlafen. Andererseits erwachen sie nachts schreiend wegen Bauchschmerzen aufgrund der Nahrungsstagnation bei schwacher Milzfunktion in Verbindung mit energetisch kalter Nahrung. Die Kinder knirschen häufig mit den Zähnen oder verkrampfen die Fäuste. Sie haben ein blasses Gesicht, kalte Extremitäten und schlechten Appetit.

Für die Praxis
Zunge: blass, weißer Belag, evtl. Zahneindrücke
Puls: tief, schwach, langsam

24.4.3 Therapiemöglichkeiten

Therapieziel bei allen Mustern der Schlafstörung ist eine Sedierung des *Yang* mit Beruhigung des Geistes (*Shen*) und eine Stärkung von Blut und *Yin*. Geist und Körper müssen wieder in der inneren Mitte zur Ruhe finden, aus der heraus sich dann wieder die Tagesaktivitäten entfalten können.

Dies gelingt dauerhaft nur über eine Änderung der Lebensweise. An erster Stelle steht die Beseitigung der jeweils zugrunde liegenden oben aufgeführten Störungsursachen. Bei entsprechender Mitarbeit des Patienten ist dies zum Teil durch Hinweise zur Gestaltung des Tages und der Ernährung leicht zu verwirklichen.

Für die Praxis
Hilfreich sind ein regelmäßiger, geordneter Tagesablauf mit einem rhythmischen Wechsel von Phasen der Aktivität und der Ruhe, des Lernens und der Freizeit sowie regelmäßige Essens- und Schlafzeiten und körperliche Aktivität in der Natur.

Häufig haben die Symptome des Kindes jedoch eine **psychische Ursache** und sind Indikatoren für familiäre Spannungen und frühe Traumatisierungen. Diese können meist erst allmählich nach Aufbau eines Vertrauensverhältnisses aufgedeckt werden.

Qigong ergänzt die Therapie auch bei Kindern. Es ist eine geeignete Maßnahme zum Ausgleich von *Yin* und *Yang*, von Ruhe und Aktivität sowie von Intuition, Imagination und Verstand. Es vermittelt nicht nur Entspannung, sondern eröffnet auch einen Zugang zur Meditation.

Tuina-Behandlung bei Schlafstörungen

Weizhong Sun

Bei Schlafstörungen von Kindern zeigen sich zwei Syndrommuster:

- Symptome der **Leere**: häufiges Schlafen in Bauchlage, nächtliches Weinen, kühle Extremitäten, wenig Appetit, weicher Stuhlgang und blasses Gesicht
- Symptome der **Fülle**: Schlafen in Rückenlage, Weinen beim Anschalten des Lichts, unruhig, intensive Urinfärbung, fester Stuhlgang, rotes Gesicht und rote Lippen

Therapie bei Symptomen der Leere

Tui (*Pi Jing*) **Schieben:** mit dem Daumen auf der radialen Daumenkante nach proximal, 100–300-mal.

Tui (*Liu Fu*) **Schieben:** mit der radialen Daumenkante über die ulnare Seite des Unterarms zum Epikondylus medialis bis zum Handgelenk, 100–300-mal.

Mo Fu **– Bauchreiben:** mit 3–4 Fingern oder der ganzen Handfläche langsam im Uhrzeigersinn, 1–3-mal.

Therapie bei Symptomen der Fülle

Tui (*Qing Xin Jing*) **Schieben:** mit dem Daumen auf dem Mittelfingerendglied nach distal, 50-mal (**Abb. 24.8**).

Tui (*Qing Xiao Chang*) **Schieben:** auf der ulnaren Kante des Kleinfingers nach distal, 50-mal.

Tui (*Qing Gan Jing*) **Schieben:** auf dem Zeigefingerendglied nach distal, 50-mal.

Tui (*Qi Jie Gu*) **Schieben:** mit dem Daumen in Bauchlage absteigend von LWK4 in der Mittellinie zum Steißbein, 3–5-mal.

Ältere Kinder und Eltern können auch in eine Selbstbehandlung mit *Tuina* eingewiesen werden, siehe dazu Kap. 15.5.1.

Akupunktur

Allgemein bedeutende Punkte für die ersten vier genannten Muster:

- Ex-KH 3 (*Yin Tang* – Dekorierte Halle): Schlafstörungen, wenn der Patient nicht abschalten kann

- Ex-KH (*Anmian* 1 und 2 [*Anmian* – Ruhiger Schlaf, Lage: *Anmian* 1 in der Mitte zwischen 3E 17 und Ex-KH 14, *Anmian* 2 in der Mitte zwischen Ex-KH 14 und Gb 20]): allgemeiner Schlafpunkt, beruhigt den Geist (*Shen*)
- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes [*Shen*]): stärkt Herz-Blut, kühlt Hitze, beruhigt den Geist
- Pe 6 (*Nei Guan* – Innere Grenze): reguliert und stärkt das Herz, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Mi 6 (*San Yin Jiao* – Treffpunkt der drei *Yin*): stärkt Milz, Leber, Niere, *Qi*, *Yin* und Blut
- Bl 15 (*Xin Shu* – Zustimmungspunkt des Herzens): nährt das Herz, klärt Hitze und Herz-Feuer



Abb. 24.8 Schieben mit dem Daumen auf dem Mittelfingerendglied.

Therapie der einzelnen Syndrommuster

Herz-Feuer

Therapieprinzip: Herz-Feuer ableiten, den Geist (*Shen*) beruhigen und evtl. Leber-*Yang* beruhigen, evtl. Nahrungsakkumulation und einen pathogenen Restfaktor beseitigen.

Akupunktur

Je nach dem aktuellen Bild wird eine Auswahl aus den nachfolgenden Punkten getroffen.

Herz-Feuer ableitend und Leber-*Yang* beruhigend, sedierende Behandlung:

- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes [*Shen*]): stärkt Herz-Blut, kühlt Hitze, beruhigt den Geist
- He 9 (*Shao Chong* – Kleinere Straße, Holz-Punkt): klärt Herz-Hitze, reguliert das Herz, befreit die Herzöffnungen, Laseranwendung, da schmerzhafter Punkt
- Pe 7 (*Da Ling* – Großer Hügel, *Yuan*-Punkt, Erd-Punkt): kühlt Herz-Feuer und das Blut, beruhigt den Geist
- Le 2 (*Xing Jian* – Zwischengang, Feuer-Punkt): klärt Leber-Feuer, kühlt Blut-Hitze
- Le 3 (*Tai Chong* – Höchster Angriffspunkt, *Yuan*-Punkt, Erde-Punkt): besänftigt Leber-*Yang*, nährt Leber-Blut und –*Yin*
- Gb 20 (*Feng Chi* – Windteich): besänftigt Leber-*Yang*, beseitigt Leber-Feuer, klärt Hitze vom Kopf, befreit die Sinne

Bei Nahrungsakkumulation auch folgende Punkte sedierend behandeln:

- Ex-AH 10 (*Si Feng* – Vier Falten): zerstreut Nahrungsakkumulation
- Ma 44 (*Nei Ting* – Innenhof): reguliert Magen-*Qi*, klärt Magen-Hitze
- Di 4 (*He Gu* – Talverbindung): leitet Obstruktionen aus, macht die Leitbahnen durchgängig
- KG 12 (*Zhong Wan* – Mitte des Magens): stärkt Milz und Magen, beseitigt Nässe

Bei pathogenem Restfaktor auch folgende Punkte sedierend behandeln [nach 14]:

- Pe 8 (*Lao Gang* – Palast der Mühen): kühlt Herz-Feuer,harmonisiert den Magen
- Gb 34 (*Yang Ling Quan* – *Yang*-Hügel-Quelle): entfernt Feuchte-Hitze
- Dü 3 (*Hou Xi* – Hintere Schlucht): leitet Hitze aus, vertreibt pathogene Faktoren

Zusätzlich die Niere stärken, tonisierende Behandlung:

- Ni 3 (*Tai Xi* - Großer Bach, *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): tonisiert die Niere, stärkt *Yin* und unterstützt die Essenz, tonisiert *Yang*, unterstützt die Balance zwischen Niere und Herz
- Ni 6 (*Zhao Hai* – Leuchtendes Meer, Öffnungspunkt des *Yin Qiao Mai*): nährt das Nieren-*Yin*, beruhigt den Geist (*Shen*), klärt Mangel-Hitze
- Ni 7 (*Fu Liu* – Wiederkehr des Flusses, Metallpunkt, Tonisierungspunkt): tonisiert die Niere
- Bl 23 (*Shen Shu* – Zustimmungspunkt der Niere): stärkt die Niere, unterstützt die Essenz, Knochen

und Mark, stimuliert den Geist (*Shen*), stärkt die Willenskraft (*Zhi*)
- LG 4 (*Ming Men* – Tor des Lebens): tonisiert Nieren-*Yang*, stabilisiert die Essenz (*Jing*)

Phytotherapie

Ist Feuchte-Hitze aufgrund einer Nahrungsstagnation oder eines pathogenen Restfaktors die Ursache akuter Herz-Hitze, kann parallel zur Beseitigung der Ursachen z. B. kurzzeitig folgende Rezeptur eingesetzt werden.

Qing Re Xie Pi San (Herz-Hitze klärendes und Milz entwässerndes Pulver [5])	
Gardeniae jasminoidis fr. (*Zhi Zhi*)	klärt Hitze und Feuchte-Hitze, beseitigt Unruhe
Coptidis rhiz. (*Huang Lian*)	klärt Hitze, trocknet Feuchtigkeit
Rehmanniae viride rad. (*Sheng Di Huang*)	Blut kühlend
Scutellariae baicalensis rad. (*Huang Qin*)	klärt Hitze, trocknet Feuchtigkeit, drückt aufsteigendes Leber-*Yang* nieder
Paeoniae rubrae rad. (*Chi Shao Yao*)	kühlt Blut, kräftigt Blut, klärt Leber-Feuer
Junci medulla (*Deng Xin Cao*)	leitet Feuchtigkeit aus

Ein Beispiel für eine Rezeptur, die danach bzw. in weniger akuten Fällen gegeben werden kann:

***Wen Dan Tang*, modifiziert** (Gallenblasen-Erwärmungs-Abkochung, modifiziert [3: 475])	
Pinelliae ternatae rhiz. (*Ban Xiao*)	wandelt Schleim um, trocknet Nässe
Citri reticulatae pericarp. (*Chen Pi*)	wandelt Schleim um, reguliert *Qi*, stützt die Mitte
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	leitet Nässe aus, stützt die Mitte, beruhigt den Geist
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	harmonisiert die Mitte
Citri aurantii fr. immaturus (*Zhi Shi*)	reguliert *Qi*, wandelt Schleim um
Bambusae in taeniam caul. (*Zhu Ru*)	kühlt Hitze, wandelt Schleim um
Jujubae fr. (*Da Zao*)	füllt die Milz auf, nährt das Blut, beruhigt den Geist
Copitids rhiz. (*Huang Lian*)	klärt Herz-Feuer, leitet Magen-Feuer ab

Ernährung

Zu meiden:
- überessen, energetisch heiße, stark gewürzte oder fette Speisen

- Milz-belastende Speisen wie zu viel Süßes und Milchprodukte, Kaltes und Rohkost im Übermaß

Zu empfehlen:
- Wassermelonen, Äpfel

Blut- und/oder *Yin*-Mangel mit relativem *Yang*-Überschuss

Therapieprinzip: den Geist (*Shen*) beruhigen, Herz-*Yin* stärken, Blut stärken, die Milz und die Niere stärken.

Akupunktur

Je nach dem aktuellen Bild wird eine Auswahl aus folgenden Punkten getroffen:

Herz-Blut und -*Yin* stärkend, tonisierend behandeln:
- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes [*Shen*], *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): stärkt das Herzblut und Herz-*Yin*, beruhigt den Geist, sediert Feuer als Sohn-Punkt (*Erde*) im *Sheng*-Zyklus
- Pe 6 (*Nei Guan* –Innere Grenze, Meisterpunkt für den Thoraxbereich): reguliert und stärkt das Herz, kühlt Hitze und beruhigt den Geist
- KG 15 (*Jiu Wei* – Taubenschwanz): beruhigt den Geist, nährt alle *Yin*-Organe
- Bl 15 (*Xin Shu* -Zustimmungspunkt des Herzens): reguliert und nährt das Herz, klärt Hitze, beruhigt den Geist (*Shen*)

Milz und damit das Blut stärkend, tonisierend behandeln:
- Mi 6 (*San Yin Jiao* – Treffpunkt der 3 *Yin*): stärkt die Milz, nährt *Yin* und Blut, reguliert Leber und Niere, beruhigt den Geist (*Shen*)
- Ma 36 (*Zu San Li* – Drei Entfernungen am Fuß, Erde-Punkt): stärkt Milz-*Qi* und Blut, vertreibt Wind und Nässe
- Bl 17 (*Ge Shu* – Zustimmungspunkt des Zwerchfells): reguliert und tonisiert Blut
- Bl 20 (*Pi Shu* – Zustimmungspunkt der Milz): stärkt Milz und Magen, beseitigt Nässe
- KG 12 (*Zhong Wan* – Mitte des Magens): stärkt Milz und Magen, beseitigt Nässe

Nieren-Yin stärkend, tonisierend behandeln:
- Ni 3, Ni 6, Bl 23 (wie oben beschrieben)
- KG 4 (*Guan Yuan* – Tor des Ursprungs-*Qi*): nährt Blut und *Yin*, stärkt die Niere, beruhigt den Geist

Den Geist (*Shen*) beruhigend, sedierende Behandlung:
- Pe 6, He 7 (wie oben beschrieben)
- Pe 7 (*Da Ling* – Großer Hügel, *Yuan*-Punkt, Erdpunkt): reguliert das Herz, kühlt Hitze und beruhigt den Geist

Phytotherapie

Die Behandlung ist ausgerichtet auf den zugrunde liegenden Mangelzustand.

Für eine Schlafstörung bei Blut-Mangel ist z. B. folgende Rezeptur geeignet:

Suan Zao Ren Tang (Semen-Zizyphi-Dekokt [3: 418])	
Zizyphi spinosae sem. (*Suan Zao Ren*)	nährt Herz und Leber, beruhigt den Geist
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	tonisiert die Milz, beruhigt den Geist
Anemarrhenae rhiz. (*Zhi Mu*)	kühlt Hitze, reichert *Yin* an, befeuchtet
Ligustici chuanxiong rad. (*Chuan Xiong*)	reguliert Leber-Blut, fördert freien Leber-*Qi*-Fluss
Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	harmonisiert die Verschreibung, stützt die Mitte

Ernährung

Zu empfehlen:
- Blut stärkende Nahrungsmittel:
  - Huhn- und Rindfleisch, süßer Reis, Weizen, Hafer, Kirschen, rote Trauben

Überaktiver Geist

Therapieprinzip: den Geist beruhigen.

Akupunktur

Den Geist beruhigend, sedierend behandeln:
- Pe 6, Pe 7, He 7 (wie oben beschrieben)
- Bl 60 (*Kun Lun* – Kunlungebirge)
- KG 4 (*Guan Yuan* – Pass zum Ursprung): lenkt *Qi* vom Kopf weg
- Ni1 (*Yong Quan* – Sprudelnde Quelle [14]): an Ni 1 nur Akupressur oder Laser

Alle drei Punkte, nicht nur KG 4, lenken das *Qi* vom Kopf weg [14].

Niere stärkend, tonisierend behandeln mit den Punkten wie oben unter dem Muster „Blut- und/oder *Yin*-Mangel mit relativem *Yang*-Überschuss“.

Ernährung

Zu meiden:
- koffeinhaltige Getränke
- Schokolade im Übermaß

Lebensführung

Die wichtigste Therapiemaßnahme bei diesem Störungsbild ist eine Umstellung der Lebensweise:
- Reduzierung von Reizüberflutung (z. B. Video- und Computerspiele)
- ausreichende körperliche Bewegung

Beunruhigter Geist

Therapieprinzip: den Geist beruhigen, die Herz-Nieren-Achse wieder herstellen und Herz und Niere stärken.

Akupunktur

Die *Shao-Yin*-Achse Herz-Niere wieder herstellend:
- Ni 6 (*Zhao Hai* – Leuchtendes Meer)
- He 7 (*Shen Men* – Tor des Geistes)

Den Geist beruhigend, Furcht beseitigend:
- Pe 6, Pe 7, He 7 (wie oben beschrieben)
- Ni 4 (*Daz Hong* – *Luo*-Punkt): vertreibt Angst und Furcht, stabilisiert die Emotionen [13]

Herz und Niere stärkend:
- Bl 15, Bl 23, Ni 3, Mi 6 (wie oben beschrieben)

Lebensführung

Es sollte eindringlich auf die schädigende Wirkung überstimulierender Reizüberflutung und des Miterlebens von Gewaltszenen in den Medien hingewiesen werden. Nach einem Schockereignis ist eine psychotherapeutische Begleitung zur Bearbeitung der auslösenden traumatischen Erlebnisse und der Ängste nötig.

Milz-*Qi*- und -*Yang*-Leere

Therapieprinzip: Nahrungsstagnation auflösen, Milz-*Qi* stärken, die Milz wärmen.

Akupunktur

Milz stärkend, tonisierende Behandlung, auch Moxa:
- Bl 20, KG 12, Ma 36, Mi 6 (wie oben beschrieben)

Wenn nötig, Feuchtigkeit entfernend:
- Mi 9 (*Yin Ling Quan* – Quelle des *Yin*-Hügels, Wasserpunkt): reguliert die Milz, transformiert Feuchtigkeit, fördert die Diurese

Wenn nötig, Nahrungsstagnation beseitigen:
- Ex-AH 10 (*Si Feng* – Vier Falten): zerstreut Nahrungsakkumulation
- Pe 6 (*Nei Guan* – Innere Grenze, Meisterpunkt für den Thoraxbereich): beruhigt den Geist, harmonisiert auch den Magen, reguliert das Leber-*Qi*

Phytotherapie

Zu empfehlen ist eine Milz und Magen stärkende und die Mitte wärmende Rezeptur, z. B.:

Li Zhong Wan, modifiziert (Pille, die die Mitte reguliert [3: 239])	
Codonopsitis pilosulae rad. (*Dang Shen*)	stärkt *Qi* der Mitte
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt Milz-*Qi*, eliminiert Nässe
Glycyrrhizae uralensis rad. tosta (*Zhi Gan Cao*)	stärkt die Mitte, harmonisiert die Rezeptur
Aucklandiae rad. (*Mu Xiang*)	bewegt *Qi*, stillt Schmerzen, reguliert *Qi*-Stagnation in den Därmen, stärkt die Milz

Bei *Yang*-Mangel zusätzlich:

Zingiberis officinalis rhiz. (*Gan Jiang*)	vertreibt Kälte aus dem Inneren, wärmt Milz und Magen
Cinnamomi cassiae cort. (*Rou Gui*)	wärmt die Nieren, stärkt *Yang*, zerstreut Kälte und stillt Schmerzen

Bei Nahrungsakkumulation zusätzlich:

Massa medicata fermentata (*Shen Qu*)	baut Akkumulation von Nahrung ab
Crataegi fr. (*Shan Zha*)	baut Akkumulation von Nahrung ab

Bei Spasmen und Verkrampfungen zusätzlich:

Uncariae ram. cum unc. (*Gou Teng*)	stabilisiert Zittern und Krämpfe, besänftigt Leber-*Yang*, hat Leber- und Herz-Bezug

Ernährung

Zu meiden:

- energetisch kalte Nahrungsmittel für das Kind selbst oder die stillende Mutter

Zu empfehlen:

- Milz-Qi-stärkende Ernährung, siehe Kap. 13

24.6 Tic-Störung

24.6.1 Leitsymptome

Tic-Störungen liegt ein Leber-Blut-Mangel zugrunde. Der Blut-Mangel erzeugt ein „Vakuum" in den Leitbahnen und Gefäßen, in das dann Wind einfallen kann. Dieser innere Wind behindert den glatten Fluss von *Qi* und Blut.

Bei einer Tic-Störung treten als Zeichen des Windes plötzliche, unkontrollierbare Bewegungen (Wind ist *Yang*), evtl. auch mit Tremor auf. Bei manchen Patienten bestehen auch eine Ataxie, Seh- und Sprachstörungen sowie Stottern.

Möglicherweise weisen weitere Symptome auf den ursächlichen Leber-Blut-Mangel hin: Schwindel, Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Einschlafen der Extremitäten, Muskelschwäche, brüchige Nägel oder Lichtempfindlichkeit.

Für die Praxis
Zunge: blass und eher trocken
Puls: rau oder dünn

Psychisch dominieren Zeichen des Blut-Mangels: mangelndes Selbstvertrauen, Antriebslosigkeit, Schwäche, Neigung zu ängstlich-depressiven Stimmungen, Schlafstörungen und viele Träume.

24.6.2 Ätiologie, Pathogenese und Syndrommuster

Der Leber-Blut-Mangel entwickelt sich bei Kindern meist auf der Basis eines Milz-*Qi*-Mangels aufgrund einer Fehlernährung. Selten sind plötzliche große Blutverluste oder schleichend chronische Blutverluste die Ursache. Allerdings führen auch chronische Erkrankungen über die Schwächung des Nieren-*Yin* auf Dauer zum Blut-Mangel. Meist sind Leber-Blut-Mangel und Herz-Blut-Mangel miteinander gekoppelt, besonders im Falle andauernder psychischer Belastungen wie Angst und Sorgen.

Memo Chinesische Medizin
Blut-Mangel ist ein Aspekt des *Yin*-Mangels, es fehlen aber die Hitzezeichen!
Blut-Mangel ist immer gekoppelt mit *Qi*-Mangel, aber nicht umgekehrt!

Der Blut-Mangel führt zu mangelnder Ernährung der Muskeln und Sehnen, in die Leere der Leitbahnen und Gefäße dringt Wind ein.

Das Syndrommuster einer Tic-Störung ist somit Leber-Wind bei Blut-Mangel.

24.6.3 Therapiemöglichkeiten

Einerseits wird der Leber-Wind unterdrückt und *Yang* abgesenkt, andererseits Leber-Blut über eine Tonisierung des Nieren-Yin gestärkt.

Therapieprinzip: den Leber-Wind unterdrücken, Leber-Blut stärken

Akupunktur

Anmerkung: eine nähere Beschreibung der einzelnen Punkte ist auf S. 309 ff.) nachzulesen.

Den Wind dämpfend, *Yang* absenkend, sedierende Behandlung:

- Gb 20, Le 3, LG 20: zerstreuen den Wind vom Kopf
- Di 4: beseitigt Wind aus dem Gesicht

- Gb 34: besänftigt Leber-*Yang* und -Wind, entspannt die Sehnen und Muskeln (Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen)

Leber-Blut stärkend, Niere und Milz stärkend, tonisierende Behandlung:
- Le 8, Bl 18: stärken Leber und Leber-Blut
- Mi 6, Ma 36, Bl 20: stärken die Milz
- Ni 3, Ni 6, Bl 23: stärken die Nieren
- Bl 17, Mi 10: regulieren das Blut

Im Bereich des Tics werden lokale Punkte behandelt.

Bei Bedarf auch das Herz stärken, toniserend behandeln:
- He 7
- Bl 15
- KG 14

Ernährung

Zu meiden:
- thermisch heiße Nahrungsmittel
- Zubereitungsarten wie Grillen oder Braten
- alle bitteren und scharf-heißen Nahrungsmittel und Gewürze (trocknen Blut aus)
- schwarzer Tee, Kakao, Kaffee, Yogi-Tee

Zu empfehlen:
Milz- und Blut-stärkende Nahrung mit leicht süßem oder leicht saurem Geschmack, thermisch neutral bis leicht kühl oder leicht warm:
- Getreide: Amaranth, Reis, süßer Reis, Hafer, Sesam
- Gemüse: Karotten, Spinat, Fenchel, Rote Bete, Brokkoli, Feldsalat, Mangold
- Gewürze: Brunnenkresse, Majoran, Petersilienwurzel
- Fleisch: Huhn, Ente, Rind, Rinderleber, Brühen
- Fisch: Barsch, Aal, Tintenfisch
- Früchte: roter Tee (Hagebutte, Hibiskus), roter Traubensaft, süßer Kirschsaft
- Eigelb

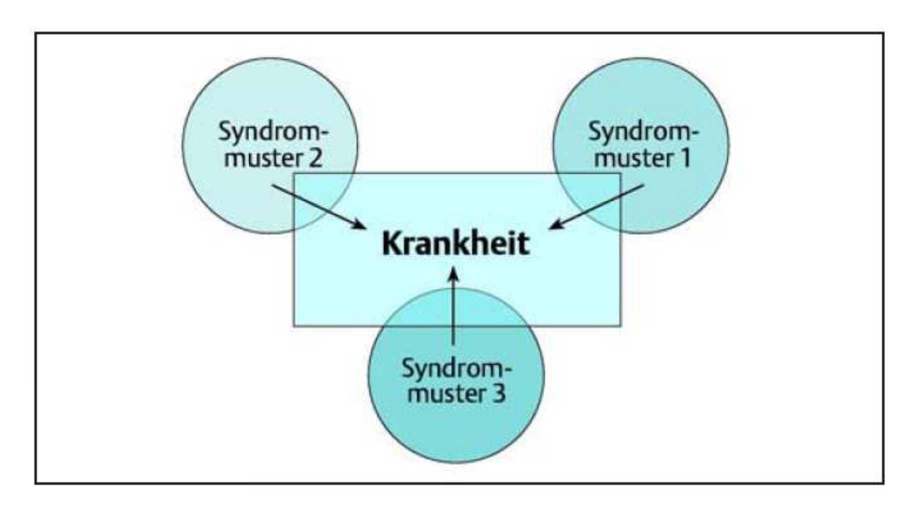
Phytotherapie

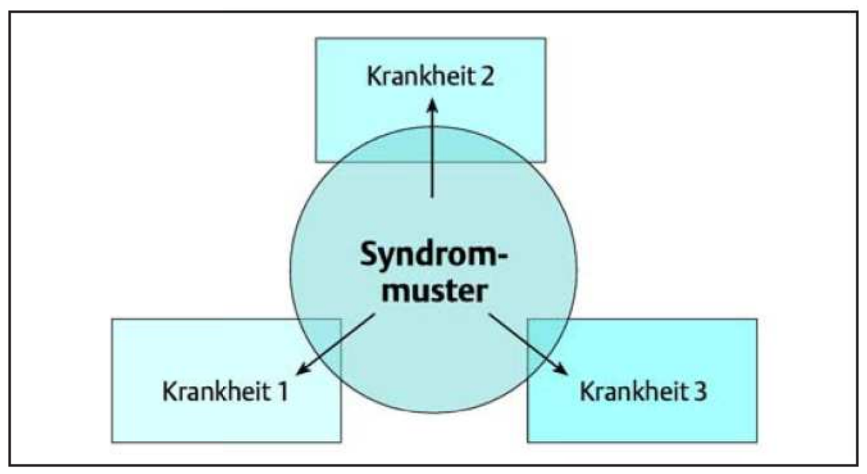
Akut kann z. B. ***Si Wu Tang Jia Wei***, eine Variation von *Si Wu Tan*, verordnet werden, die auch den Wind vertreibt. Nach Besserung der Symptomatik kann z. B. *Si Wu Tang* (d. h. ohne die beiden letzten Bestandteile der unten angegeben Rezeptur) zur weiteren Blutstärkung gegeben werden.

Si Wu Tang Jia Wei (erweitertes 4-Arzneien Dekokt [3: 274])	
Rehmanniae präparatae rad. (*Shu Di Huang*)	tonisiert Leber und Nieren, nährt *Yin* und Blut
Paeoniae lactiflorae rad. (*Bai Shao*)	tonisiert Blut, nährt *Yin*
Angelicae sinensis rad. (*Dang Gui*)	tonisiert und belebt Blut
Ligustici chuanxiong rad. (*Chuan Xiong*)	belebt das Blut, fördert *Qi*-Fluss
Gentianae macrophyllae rad. (*Qin Jiao*)	vertreibt Wind, klärt Mangel-Hitze, entspannt Sehnen
Notopterygii rhiz. et rad. (*Qiang Huo*)	vertreibt Kälte und Wind, löst schmerzhafte Obstruktion

Verwendete Literatur

[1] Becker S: Chinesische Medizin in der Pädiatrie. DÄGfA München in Bad Nauheim (Kongress vom 12.–13. 5. 2007): Kursskript, Bad Nauheim, 2007: 15 S.
[2] Belz-Knöferl A, Brown M: Horizontales Grounding. In Marlock G, Weiss H: Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer; 2006: 699.
[3] Bensky D, Barolet R: Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Kötzting: Wühr; 1996.
[4] Döpfner M, Frölich J, Lehmkuhl G: Hyperkinetische Störungen. Göttingen: Hogrefe; 2000.
[5] Flaws B: A Handbook of TCM Pediatrics. Boulder: Blue Poppy; 2006.
[6] Gleditsch A: Vom Bewusstsein zum Gewisssein. Augsburg: Opal; 1991.
[7] Hassenstein B: Verhaltensbiologie des Kindes. Münster: Monsenstein und Vannerdat; 2007.
[8] Hou J, Geng C: Treatment of Paediatric Diseases in Traditional Chinese Medicine. Beijing: Academy Press; 1995.
[9] Maciocia G: Die Praxis der Chinesischen Medizin. Kötzting: Wühr; 1997.
[10] Ni M: Der Gelbe Kaiser. 6. Aufl. München: Barth; 2005.
[11] Noll A: ADHS. In: Noll A, Kirschbaum B (Hrsg.): Stresskrankheiten. München: Elsevier; 2006: 284.
[12] Platsch KD: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. 2. Aufl. München: Elsevier; 2005.
[13] Platsch KD: Die fünf Wandlungsphasen. München: Elsevier; 2004.
[14] Scott J, Barlow T: Akupunktur in der Behandlung von Kindern. Kötzting: Wühr; 2003.


Syndrom-
muster 2
Syndrom-
muster 1
Krankheit
Syndrom-
muster 3


Krankheit 2
Syndrom-
muster
Krankheit 1
Krankheit 3

25 Fallbeispiele komplexer Krankheitsbilder in verschiedenen Altersstufen

Rainer Bohlayer

In der täglichen Praxis wird im Allgemeinen zunächst eine schulmedizinische Diagnose gestellt und dann die Indikation für eine Behandlung mit Chinesischer Medizin erwogen. Deshalb wurde für den therapeutischen Teil dieses Buches in Teil 5 eine der gewohnten westlichen Krankheitseinteilung entsprechende Organsystem-bezogene Darstellung gewählt, um dem Leser eine rasche Orientierung zu ermöglichen: ausgehend von westlichen Krankheitsentitäten werden dort die möglichen zugrunde liegenden Störungsmuster nach Chinesischer Medizin erörtert.

Bei einem System wie der Chinesischen Medizin, die den Anspruch erhebt, nicht isolierte Organstörungen zu beschreiben, sondern den ganzen Menschen als komplexes, mehrdimensionales Funktionssystem zu betrachten, ist dieser Zugang aus folgenden zwei Gründen durchaus kritisch zu sehen:

- Auch wenn ein Krankheitsbild westlich gesehen einfach erscheinen sollte, stellt sich nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin die Frage, wie die Funktionskreise im System der *Zang-Fu* bzw. im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen bei seiner Manifestation mitwirken.

Memo Chinesische Medizin

Einer Krankheit können **mehrere** verschiedene Syndrommuster zugrunde liegen (**Abb. 25.1**).

- Im Alltag lässt sich häufig das komplexe Symptombild eines Patienten nicht eindeutig einer einzelnen (westlich definierten) Krankheit zuordnen. Dagegen lässt es sich oft – wenn auch nicht immer – schlüssig unter ein chinesisches Syndrommuster einordnen, da dieses eine systemische Vernetzung der Symptome auf der *Qi*-Ebene herstellt.

Memo Chinesische Medizin

Ein Syndrommuster kann **mehrere** Krankheiten in verschiedenen Organsystemen bedingen (**Abb. 25.2**).

In diesem Abschnitt wird der in Teil 5 aus didaktischen Gründen gewählte Ansatz erweitert. Die Autoren des Teil 6 stellen aus ihrem konkreten Praxisalltag heraus für jede Alterstufe exemplarisch einen komplexen Krankheitsfall und dessen Therapie in all seinen Facetten in Korrelation zur psychosomatischen Sicht vor. Dabei besticht die Stärke der Chinesischen Medizin, auch Krankheitserscheinungen, die linear-kausal nicht erklärbar sind, logisch in ein übergreifendes systemisches Krankheitsverständnis einordnen zu können. Auf dieser Basis kann ein umfassendes, wirkungsvolles Behandlungskonzept aufgestellt werden.

Die einzelnen Kapitel mit Fallbeispielen orientieren sich an den verschiedenen Entwicklungsstufen des Kindes von der Geburt bis hin zum jungen Erwachsenen:

- Kap. 26 (Säugling). Darmblutungen (Mercedes Ogal)
- Kap. 27 (Kleinkind): trockene Augen (Sibylle Scheewe)
- Kap. 28 (Schulkind): Migräne (Raymund Pothmann)
- Kap. 29 (Pubertät): Pubertätskrise (Rainer Bohlayer)

26 Säuglingszeit – Anpassung an eine unbekannte Welt

Mercedes Ogal

26.1 Darmblutungen

Die Geburt ist eine bedeutsame Übergangsphase im menschlichen Leben. In dieser Zeit beschleunigt sich der innere Wandel so sehr, dass die Veränderungs- und Adaptationsfähigkeit auf allen Ebenen äußerst beansprucht wird.

Aus dem Schutz des Mutterleibes heraus wird „ein Kind in die Welt gesetzt". Aus der Wärme kommt es in die Kälte, wird aber von den meist glücklichen Eltern liebevoll empfangen und spürt so Wärme und Liebe auf einer anderen Ebene. Es muss sich an die verschiedensten Dinge anpassen (z. B. Eltern, Geschwister, Licht, Luft, Nahrung) und ist in diesem Anpassungsprozess äußerst verletzlich. Ziel ist der Aufbau eines stabilen Urvertrauens. Dies ist umso wichtiger, wenn bereits während der Schwangerschaft das Nieren-*Qi* beeinflusst wurde, z. B. durch Ängste der Mutter. Diese spürte das Ungeborene in gleichem Maße.

Die Geburt sollte man sich wie das Schlüpfen eines Kängurus vorstellen: Der Säugling wird schutz- und hilflos geboren, hat als Sinnesorgane v. a. seinen Mund und die Haut und ist dankbar für jeglichen engen Köperkontakt, um noch „nachzureifen". Sobald das nötige Vertrauen aufgebaut wurde, wagt der Säugling dann einen staunenden Blick aus seinem Kängurubeutel in die neue Welt.

Das folgende Fallbeispiel eines sechs Wochen alten Säuglings beschreibt, wie sehr das innere Gleichgewicht gefährdet ist, wenn von den unterschiedlichsten Seiten Stressoren auf das Un- und Neugeborene einwirken. Es kann in einer körperlichen Erkrankung münden. Die Chinesische Medizin berücksichtigt hier neben den körperlichen Symptomen die äußeren und inneren Umstände und führt zu einem umfassenden Krankheitsverständnis. Gleichzeitig lässt das folgende Beispiel die Gefahren der Umwelt für die allerkleinsten Kinder erkennen.

26.1.1 Fallbeispiel Janosch

Janosch wurde erstmals zur Vier-Wochen-Kontrolle nach seiner Geburt im Beisein der Eltern und des fünf Jahre älteren Bruders vorgestellt, der bereits in der Praxis betreut wird. Der Säugling präsentierte sich als ein ruhiges, voll gestilltes Baby mit einer Neugeborenenakne und einer Gewichtszunahme von 1100 g in den ersten vier Wochen. Zwei Wochen später melden sich die Eltern besorgt wegen Blutabgang ab ano. In der Folge litt Janosch täglich darunter, initial schleimig und dann tropfenweise.

Janosch ist das Wunschkind der Familie. Die Mutter macht einen besorgten Eindruck, der Vater wirkt vordergründig besonnen, rational. Man spürt aber in seinen Fragen seine Sorgen um Mutter und Kind. Der ältere Bruder erlebt die Gefühle seiner Eltern intensiv und spiegelt die Besorgnis in seinen Gesichtszügen.

Janosch selbst wirkt für einen jungen Säugling blass und ruhig, aber mit wachem, interessiertem Blick. Zwischendurch scheint Unsicherheit in seinem Blick mitzuschwingen – schaut man dann wieder hin, spürt man, wie er sein Gegenüber in der Seele erfasst.

Der Junge zeigt folgende aktuellen Symptome: in den letzten Tagen Blutabgang ab ano, initial schleimig, dann auch tröpfchenweise am Anus. Es treten einzelne Säuglingskoliken auf, mit denen die Eltern aber gut umgehen können. Die Haut ist blass und trocken mit etwas Schorf im Bereich der Stirn und Brauen. Bislang zeigte Janosch ein gutes Trinkverhalten an der Brust und adäquate Gewichtszunahme.

Bei hochgradigem Verdacht auf eine Säuglingsenterokolitis bei Kuhmilchproteinintoleranz erfolgt die Anleitung der stillenden Mutter zu einer kuhmilchproteinfreien Ernährung mit dem Meiden von Rind- und Kalbfleisch. Die Mutter hält sich exakt daran, doch der Blutabgang ab ano nimmt weiter zu. Eine Woche nach Beginn der Diät entleert Janosch morgens mit dem Stuhl einen Schwall Blut. Dieses ist bei der sanften rektalen Untersuchung in der Praxis reproduzierbar, so dass ein Polyp differenzialdiagnostisch in Betrachtung gezogen wird.

Mit dieser Hypothese erfolgt eine Koloskopie bei dem nun acht Wochen alten Jungen, welche plaqueartige Entzündungsherde bis ins Zökum zeigt:

Verdacht auf einen Morbus Crohn mit Manifestation bereits im Säuglingsalter! Diese Vermutung ist ein Schockerlebnis für die Familie. Glücklicherweise zeigen die entnommenen Biopsien in allen Arealen entzündungsfreie Schleimhaut, so dass die Arbeitshypothese wieder zu einer schweren allergischen Säuglingskolitis führt.

Zur Entlastung des entzündeten Darmes wird die Muttermilch abgepumpt und eingefroren. Janosch erhält eine hochhydrolysierte Aminosäurenmilch ohne Anteile von Soja- oder Kuhmilchprotein. Begleitend setzt der pädiatrische Gastroenterologe Metronidazol-Suspension ein, um auf die Entzündung der Darmflora regulativ einzuwirken. Darauf hin können nun endlich die flankierenden Maßnahmen aufgebaut werden.

Für die Praxis
Zunge: blass-rosig

Die familiäre Vorgeschichte ist bei diesem Fall ebenfalls zu berücksichtigen: Die Schwangerschaft mit Janosch war überschattet durch die Diagnose eines Diabetes mellitus Typ I bei seinem fünfjährigen Bruder. Die Mutter war zu dem Zeitpunkt in der 29. SSW und begleitete ihren Sohn in die Kinderklinik. Während des Klinikaufenthaltes kam es zu einer schweren Sinusitis der Mutter, die mit Penizillin behandelt wurde, und zu einem intrauterinen Wachstumsstillstand bei Janosch.

Zusätzlich wurde die Schwangerschaft generell als Risikoschwangerschaft eingestuft und intensiv überwacht, da die Mutter aufgrund paroxysmaler Tachykardien einen Betablocker einnahm. Diese traten seit der Korrektur eines Atrium- (ASD) und Ventrikelseptumdefekts (VSD) 1973 im Alter von sieben Jahren auf. Eine Laserablation wurde versucht. Dazu addieren sich eine Reizdarmproblematik bei der Mutter, beim Vater ein Verdacht auf eine Laktoseunverträglichkeit und bei beiden Eltern eine Pollinosis.

Die Mutter wurde als Kleinkind adoptiert, sie kennt ihre leiblichen Eltern nicht. Diesbezüglich versucht sie immer wieder, zu ihrer leiblichen Mutter Kontakt aufzunehmen, um die Lücken ihrer Herkunft zu schließen. Sie stößt aber auf völlige Ablehnung. Die Familie lebt in einem baubiologisch erbauten Hausanbau in direkter Nähe zur Eisenbahnlinie. Beide Eltern sind Nichtraucher, es gibt keine Haustiere.

Die Geburt erfolgte aufgrund des kardiologischen Risikos der Mutter in einer Universitätsklinik durch einen geplanten Kaiserschnitt in der 38. SSW – exakt fünf Jahre nach der Geburt des ersten Sohnes. Das Geburtsgewicht betrug 2740 g, die Länge 48 cm, der Kopfumfang 33 cm und die APGAR-Test-Werte 8/9/9. Bei der Mutter erfolgte in der gleichen Operation (nach dem Kaiserschnitt) eine Herniotomie.

Mögliche Störungsmuster

Im Folgenden soll die Erkrankung von Janosch über drei Zutrittsebenen der Chinesischen Medizin betrachtet werden:

- aus dem Blickwinkel aller Fünf Funktionskreise der Chinesischen Medizin
- im Hinblick auf die Harmonie von *Yin* und *Yang*
- unter dem übergeordneten Aspekt des holistischen Fünf-Phasen-Modells der Entwicklung

Die Synergie der Betrachtung fügt die genannten Einzelaspekte zur Ganzheitlichkeit der Chinesischen Medizin zusammen.

Die Symptomatik aus dem Blickwinkel der Fünf Funktionskreise

Die diagnostische Betrachtung der Symptomatik nach den betroffenen *Zang-Fu*-Organen führt zum Syndrommuster in den Fünf Funktionskreisen:

- **Niere:** Intrauterine oder postpartale Belastungen bei Mutter und Kind (Schock in der Schwangerschaft durch die Entdeckung des Diabetes mellitus beim ersten Kind und die Diagnosestellung der Wachstumsretardierung bei Janosch sowie die nicht verarbeitete Familiengeschichte der Mutter) können einen konstitutionellen Nieren-Mangel bedingen. Dieser beeinflusst besonders den *Yin*-Anteil und stellt die Wurzel aller Mangel-Zustände der nachfolgenden Funktionskreise dar, insbesondere des Leber-*Yin*- und Herz-*Yin*-Mangels. Zudem ist das vorgeburtliche *Jing* deutlich geschwächt (langjährige Herzrhythmusstörung unter medikamentöser Therapie bei der Mutter, das Alter der Eltern liegt um 40 Jahre).
- **Leber:** Im Leber-Funktionskreis besteht ein *Yin-Yang*-Ungleichgewicht mit einem *Yin*-Defizit durch den konstitutionellen Nieren-Mangel. Eine Leber-*Qi*-Stagnation äußert sich in dem eher ruhigen Verhalten (der voll gestillte Säugling kann auch durch die medikamentöse Behandlung der Mutter mit einem Betablocker ruhig sein, die Diagnose sollte auch solche Fakto-

ren berücksichtigen) und in den zeitweise auftretenden Bauchkoliken.

- **Herz:** Im Funktionskreis Herz besteht ebenfalls ein *Yin-Yang*-Ungleichgewicht mit *Yin*-Mangel, welches sich in dem zeitweise ängstlichen Gesichtsausdruck des Jungen äußert. Zugleich sind die Eltern sehr besorgt mit ebenfalls ängstlichem Gefühlsausdruck, welchen Janosch wahrnimmt und der zu einem Verbrauch von Herz-*Yin* und Blut führt.
  Daneben müssen die Herzrhythmusstörungen der Mutter erfasst werden, denen der Embryo während neun Monaten ausgesetzt war und die sein Herz ebenfalls schwächen können.
- **Milz:** Der Schorf im Gesichtsbereich (v. a. Stirn und Brauen) weist auf einen Milz-*Qi*-Mangel hin. Durch die zugrunde liegende Nieren-Schwäche kann die Mitte nicht ausreichend genährt werden. Der kombinierte Nieren- und Milz-Mangel führt zu einem Blut-Mangel (Blässe).
- **Lunge:** Die serösen Häute (Schleimhäute) sind im gesamten Dickdarm hochakut entzündet. Auch diesbezüglich führt die konstitutionelle Nieren-Schwäche zu einer Schwächung der Funktion der Lunge. Eine Abgrenzung ist durch den *Yin*-Mangel nicht mehr möglich, es kommt zum Blutabgang aus den Schleimhäuten und dann ab ano.

Die Symptomatik hinsichtlich der *Yin-Yang*-Systematik

Die Geburt ist wohl neben dem Tod die größte Herausforderung im Leben. Der noch sehr junge Mensch wechselt vom *Yin* im Mutterleib ins *Yang* der äußeren Welt. Hier ist er ist noch völlig auf Hilfe und Schutz von seiner Umwelt angewiesen, tritt aber nach Verlust des Mutterleibschutzes nach außen hin schon als kleine Persönlichkeit auf.

Es braucht unendlich viele Anstrengungen, um die Adaptationsvorgänge, die es für seine neue Umgebung benötigt, zu bewerkstelligen. Anfänglich ruht das Neugeborene innerlich noch in seinem *Yin*, doch innerhalb der ersten Lebenswochen nimmt es immer aktiver an der Umwelt teil und wechselt von der Passivität in die Aktivität. Es erwidert ein Lächeln, folgt dem Blick und die Bewegungen nehmen mehr Raum ein.

Bei Janosch besteht ein konstitutionell ausgeprägter Nieren-Mangel. Das macht es ihm schwerer, sein Vertrauen in das Leben zu entwickeln. Die Abgrenzung fällt ihm schwer, was man sehr gut auf der Ebene der Schleimhäute wahrnimmt. Durch den Nieren-*Yin*-Mangel kommt es zu einer Blutung und damit zu einem Pseudo-*Yang*-Überschuss. Der Junge ist dabei eigentlich geschwächt (*Yin*-Mangel).

Für Therapeuten der Chinesischen Medizin erscheint der Mangel an gegenseitiger Kontrolle von Niere (Phase Wasser, *Yin*) und Herz (Phase Feuer, *Yang*) auf der *Shao-Yin*-Achse (Niere-Herz), der tiefsten energetischen Lebensachse, aber bedeutsamer.

Die Mutter hat die Diagnosestellung eines Diabetes mellitus Typ I bei Janoschs Bruder zusammen mit dem Klinikaufenthalt als einen tiefgreifenden Schock empfunden. Nachfolgend wurde eine Wachstumsverzögerung bei Janosch selbst festgestellt. Hierin liegt somit die nachvollziehbare Erstmanifestation des konstitutionellen Nieren-Mangels mit folgendem *Yin*- und Blut-Mangel.

Postpartal sollten sich mit dem Entwicklungsschub im Funktionskreis Niere (Wasser) auch die anderen Funktionskreise nach und nach entfalten. Vor allem der Funktionskreis Leber (Holz) sollte genährt werden und durch aktive Wahrnehmung der Umwelt die eigene Präsenz darstellen. Dann kann das „Ich“ zunehmend wachsen und eine Autonomieentwicklung stattfinden.

Die Genese der Symptomatik im holistischen Fünf-Phasen-Modell der Entwicklung

Das holistische Fünf-Phasen-Modell der Entwicklung verhilft nun dazu, die erkannten Störungen Janoschs in ihrer biographischen Genese einzelnen Entwicklungsphasen zuzuordnen.

Mit der Geburt trat Janosch in die Leit-Wandlungsphase Holz ein, aber seine psychische Entwicklung ist offensichtlich noch verfangen in der vorhergehenden Sekundärphase „Metall-in-WASSER“ (präpartal/Geburt), deren innerpsychisches Leitthema als „Ablösung durch die Geburt bezeichnet werden kann (siehe Kap. 4.2.5). Er wurde durch die Geburt in die nächste Phase geschoben („Wasser-in-HOLZ“), und dies dazu noch vor seinem eigentlichen Geburtstermin durch einen Kaiserschnitt. Die Leit-Wandlungsphase HOLZ signalisiert als innerpsychisches Thema u. a. die Autonomie, das selbstbestimmte Handeln. Dies wurde ihm schon zu Beginn des Lebens durch den geplanten Kaiserschnitt vorenthalten und er konnte sich nicht aktiv zur Lösung entscheiden. Aber Schockerlebnisse drängen nach Verarbeitung, und aus diesem Grund sollte die therapeutische Arbeit in der Verarbeitung der vorgeburtlichen Schockerlebnisse

liegen. Nur so kann er den nächsten Schritt auf dem Weg des Wachstums eigenständig und aus freier Entscheidung heraus gehen.

Dieser Fall eröffnet auf verschiedenen Ebenen, dass es unterschiedliche Ansätze der therapeutischen Arbeit mit der Familie gibt. Das Auflösen der Disharmonien aufgrund der diagnostizierten Syndrommuster wird in diesem Fall vermutlich nur zu einer vorübergehenden Stabilisierung/Besserung des Kindes führen. Wegen der Komplexität der Symptomatik wurden bei diesem Kind deshalb verschiedene Konzepte in Diagnostik und Therapie integriert.

Wichtiger erscheint die Arbeit mit der ganzen Familie, die durch wachsame, offene innere Präsenz in ihrem seelischen Zustand wahrgenommen werden kann. Allein durch diese Präsenz, dieses innere „Annehmen, was ist", öffnet sich eine neue, höhere Ebene der Kommunikation. Auf dieser kann Heilung geschehen – durch Liebe. Die Liebe gibt den Schutz, der die Resilienz entstehen lässt.

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt." [Albert Camus]

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Diese Fallgeschichte mit ihren zahlreichen Facetten (v. a. in der Vorgeschichte) ist schulmedizinisch auf die Diagnose einer allergischen Säuglingsenterokolitis eingrenzbar. Es stellt sich aber die Frage, ob eine alleinige Therapie mit einer passageren Ernährungsumstellung auf eine hochhydrolysierte Milch und flankierende Gabe von Metronidazol in diesem

Fall ausreichend ist. Die Symptome deuten auf eine sog. Toddler's Diarrhöe oder vielleicht im Erwachsenenalter auf ein Reizdarmsyndrom wie bei der Mutter hin. Gleichzeitig erscheint eine seelische Begleitung der Familie nötig, die neben Janosch im Hinblick auf den frischentdeckten insulinpflichtigen Diabetes mellitus Typ I des ersten Sohns (Diagnosestellung vor drei Monaten) ständig gefordert ist.

Diagnostische Einordnung

Folgende Syndromdiagnose lässt sich auf der Basis der Zuordnung der Symptomatik hinsichtlich der betroffenen Funktionskreise und der übergeordneten *Yin-Yang*-Systematik stellen:

- Nieren-Mangel, v. a. Nieren-*Yin*-Mangel mit nachfolgender Schwächung aller fünf Funktionskreise
- Leber-*Yin*-Mangel und stagnierendes Leber-*Qi* auf der Basis eines Nieren- und Milz-Mangels
- Lungen-*Yin*-Mangel mit Beeinträchtigung der Funktion des Dickdarmes

Der Einbezug der Symptomatik nach den übergeordneten Aspekten der Fünf Wandlungsphasen im holistischen 5-Phasen-Modell der Entwicklung (siehe Kap. 4) erlaubt in einem biographischen Rückblick eine **abschließende integrale diagnostische Bewertung** der Symptomatik Janoschs. Dazu wird das Diagnostikschema „Schritte der integralen diagnostischen Bewertung" aus Kap. 9.1 herangezogen. Links sind die diagnostischen Schritte, rechts die Ergebnisse für Janosch aufgeführt.

Durch diesen Fall wird deutlich, wie eine vorbestehende Schwächung der Funktionskreise (Wasser – Schock in der Schwangerschaft, bei der Mutter in der Kindheit [Holz]) dazu führt, dass das labile *Yin-Yang*-Gleichgewicht in den einzelnen Funktionskreisen den massiven Umwälzungen der Geburt nicht mehr standhält. Bezogen auf Wasser und Metall neigt es sich zur *Yang*-Seite und plötzlich treten Symptome in Organsystemen und im emotionalen Bereich auf. Das Neugeborene kommt dann nicht richtig im Hier und Jetzt an; es wandelt noch zwischen den Welten.

Therapiemöglichkeiten

Folgende Ziele sollen mit der Therapie erreicht werden:

- Beseitigung der Syndrommuster der einzelnen Funktionskreise
- Ausbildung eines neuen *Yin-Yang*-Gleichgewichts
- Förderung der psychisch-seelischen Entwicklung durch die Harmonisierung aller Fünf Wandlungsphasen mit ihren geistig-seelischen Schwingungen

Akupunktur

Damit soll *Yin* gestärkt und übermäßiges Lungen-*Yang* reguliert werden. Auch der Leber-*Qi*-Fluss kann harmonisiert werden. Dabei ist jedoch auf eine sanfte Nadeltechnik zu achten, um nicht erneut Ängste zu schüren. Es wird jeweils nur eine kleine Auswahl der genannten Punkte genadelt; ausreichend sind zwei pro Körperseite mit der Sofortnadel-Technik.

Nieren-*Yin* stärkend, tonisierend behandeln

- KG 4
- KG 6
- Bl 23
- Ni 3
- Ni 7
- Mi 6

Leber-*Qi*-Fluss harmonisierend, sedierend behandeln

- Le 13
- Le 14
- Gb 34

Leber-*Yin* und -Blut nährend, tonisierend behandeln

- Le 8
- Le 3
- Bl 18

Blut allgemein nährend, tonisierend behandeln

- Bl 17
- Mi 10
- Bl 20
- Ma 36
- Mi 6

Lungen-*Yin* stärkend, tonisierend behandeln

- Lu 5
- Lu 7

Phytotherapie

Der Einsatz chinesischer Kräuterrezepturen in diesem jungen Alter sollte mit äußerster Sorgfalt gehandhabt werden. Der Darm ist bereits sehr gereizt und sollte nicht weiter belastet werden. Auch wenn

damit die *Yin*-Seite gestärkt werden kann, ist man in diesem Fall zurückhaltend.

Alternativ wurde bei Janosch mit probiotischen Kulturen (Baktoflor für Kinder) gearbeitet. Er erhielt 2-mal/tgl. ¼ Teelöffel über mehrere Monate. Zusätzlich wurde Homöopathie eingesetzt.

Lebensführung und Ernährung

Initial wurde der Magen-Darm-Trakts durch eine vollhydrolysierte Aminosäurenernährung über drei bis vier Wochen entlastet. Nach Normalisierung des Stuhlgangs kann das Stillen wieder in vollem Umfang aufgenommen werden, unter Meidung von Kuhmilchproteinen. Diese werden erst in den kommenden Monaten langsam in die Ernährung eingebaut. Gleichzeitig erfolgt eine ausführliche Ernährungsberatung der Mutter nach den Fünf Elementen mit der Bitte, auf eine Nieren-Energie fördernde Ernährung zu achten und Nahrungsmittel zu vermeiden, welche diese weiter schwächen (z. B. kalte oder eisgekühlte Nahrungsmittel und Getränke, kohlensäurehaltige Getränke, Milchprodukte [v. a. gesäuert], Früchte-, Grün- und Schwarztee, Kaffee, Bananen, Tomaten).

So weit als möglich sollte die Mutter auf Ruhepausen achten, ausreichend schlafen, sich an der frischen Luft bewegen und abends warme Fußbäder nehmen (bei kalten Füßen).

Qigong (für die Eltern, speziell die Mutter zur „Erdung und Stabilisierung")

Anleitung in „Stehen wie eine Kiefer", die die vertikale Lebensachse auf allen Ebenen stabilisiert:

- in den Funktionskreisen Niere und Herz
- in der polaren *Yin-Yang*-Harmonie der *Shao-Yin*-Achse Niere-Herz
- damit auch der entsprechenden Wandlungsphasen Wasser und Feuer
- auf der tiefsten Ebene des größeren kosmischen Eingebundenseins zwischen Erde und Himmel

Gleichzeitig deuten die seitlich aufgespannten Arme die horizontale Lebensachse an, die von Leber und Lunge, d. h. Holz und Metall und damit von Raum und Zeit, gebildet wird. Im Schnittpunkt beider Achsen kann die Übende ihre Mitte finden, die durch Milz und Erde symbolisiert wird. Dort liegt ihr ruhendes Zentrum und gleichzeitig der kraftvolle Quell all ihrer Aktivität.

Berücksichtigung des Umfelds

Der ausgeprägte Verlauf der enterokolischen Blutung trotz strikter Diät der stillenden Mutter bei einem kräftigen Säugling machte nachdenklich. Nach Hinterfragen der Hintergründe wurde eine Heilerin eingeschaltet. Sie untersuchte einen Tropfen Blut des Jungen und interessanterweise teilte sie bereits vor Erhalt des histologischen Resultates der Kolon-Biopsie mit, dass es kein Morbus Crohn sei. Aber es wurde eine Belastung durch ein Mottenschutzmittel (Empenthrin) angegeben, sowie eine Belastung durch Elektrosmog (Bahnlinie).

Die Familie reagierte besonnen, konnte sich aber an kein Mottenschutzmittel bei ihrem baubiologischen Haus erinnern. Dann fiel der Mutter ein, dass der Teppich, auf dem Janosch täglich liegt, vor sechs Jahren mit einem Mottenschutzmittel behandelt wurde. Nach Auffinden des Behälters wurde genau dieser Inhaltsstoff festgestellt. Der Teppich wurde entfernt und die Familie traf Maßnahmen zur Minimierung des Elektrosmogs.

Den Raum der Heilung eröffnen

Janoschs erste Monate als Säugling waren schwierig, genau wie seine letzten Monate im Mutterleib. Diese Faktoren machen es ihm schwer, ein eigenes Urvertrauen und die innere Stabilität sicher aufzubauen. Wichtig erscheint es, ihn so anzunehmen, wie er ist, ohne Vorwürfe und Schuldzuweisungen, da diese nur in der geistig-emotionalen Welt existieren (und dort das Individuum blockieren) und nicht im Hier und Jetzt. Der Junge benötigt ein hohes Maß an Zuwendung, aber nicht im Übermaß, sondern abgestimmt auf seine Bedürfnisse und das Gefühl der Sicherheit und Verlässlichkeit. So wird es möglich sein, dass sein Baum gesunde Wurzeln schlagen und er geerdet zwischen Himmel und Erde gedeihen kann.

Dies erfordert eine intensive Elternarbeit in einem offenen Rahmen voller gegenseitiger Wertschätzung.

> Dieses komplexe Fallbeispiel belegt, wie sehr die Arbeit mit Eltern und Kind in der täglichen Arbeit zum Wohl des Kindes auf die Eltern ausgerichtet werden muss. Hierzu liefert die Chinesische Medizin viele Erklärungsmodelle, die es den Eltern leichter macht, bestimmt Situationen anzunehmen.

27 Kleinkind – erste Schritte hinaus ins Leben

Sibylle Scheewe

27.1 Trockene Augen bei einem Kleinkind

Das nachfolgende Fallbeispiel Marya zeigt, dass ein Augensymptom nicht nur der Ausdruck einer Disharmonie in den Funktionskreisen ist. Die Augen reflektieren auch den Zustand des Geistes (*Shen*) und sind das Fenster zur Seele. Marya konnte es öffnen, nachdem sie und ihre Familie einmal Vertrauen gefasst hatten. Es gab den Blick frei auf eine erschreckende Vergangenheit und wies damit den Weg zur eigentlichen Wurzel der Erkrankung.

Memo Chinesische Medizin

Der Zweig (*Biao*) ist das nach außen hin sichtbare Zeichen einer Schwäche, die einem Individuum zu eigen ist. Die Wurzel (*Ben*), ist das krankmachende Geschehen im Inneren, das irgendwann, je länger es anhält, sich im „Zweig" zum Ausdruck bringt.

Man erwartet von einem Therapeuten für Chinesische Medizin üblicherweise, dass er mit einem Gesamtüberblick die Wurzel der Erkrankung erkennt und mit der Behandlung der Wurzel die Symptomatik, der Zweig, verschwindet oder zumindest deutlich reduziert wird. Um das Leid des Patienten zu lindern, ist es jedoch üblich und oft lebenswichtig, gleichzeitig Zweig und Wurzel, also das nach außen hin sichtbare Zeichen der Symptome zusammen mit der tieferliegenden Störung des *Yin-Yang*-Gleichgewichts zu behandeln.

In jedem der fünf Funktionskreise ist der gesunde Mensch verwurzelt. Meist gibt es für jedes Individuum einen oder zwei dieser Kreise, die seiner Konstitution entsprechend bei äußeren oder inneren pathogenen Faktoren zu Disharmonie neigen, ähnlich wie es in der Ayurveda-Lehre beschrieben wird. Eine Disharmonie z. B. im Nieren-Funktionskreis entspricht einer mangelnden Verwurzelung, die zu einer Leber-Disharmonie führt, denn die Niere gibt der Leber Halt. Es fehlt dann die Elastizität der Leber-Energie, sich an Kleinigkeiten des Alltags anzupassen, aus einer Angst heraus, es nicht zu schaffen. Der Mensch „rastet aus" oder kann sich nicht entscheiden.

Bei gesunder Wurzel zeigt aber der Stamm im Leberkreislauf eine „Elastizität bei starkem Wind". Der Mensch verliert seine inneren Standpunkte nicht.

Wird der Stamm nicht genährt, verdorren die „Zweige" (*Biao*). Am Beispiel des Leber-Funktionskreises führt eine mangelnde Ernährung zu einer Starre, zu Starrsinn, der ihn auf seinen Standpunkten beharren lässt. Als Ausdruck der „äußeren Manifestation" (*Biao*) zeigen sich neben der beschriebenen „mentalen Symptomatik" auch körperliche Leiden wie Migräne und Bluthochdruck. Der Arzt für Chinesische Medizin sieht zunächst Leber-Disharmoniezeichen, kommt jedoch bei weiterer Betrachtung zur „Wurzel" der Erkrankung, um diese therapeutisch vom Grund her abzumildern.

27.1.1 Fallbeispiel Marya

Die jetzt fünfjährige Marya erkrankte erstmalig im Alter von drei Monaten an spastischer Bronchitis. Diese trat bei ihrem ersten Schnupfen auf.

In der 13. Schwangerschaftswoche wurde bei der Mutter eine Hausstaubmilbenallergie festgestellt, da sie unter trockenem Husten litt und eine allergologische Diagnostik durchgeführt wurde. Beide Eltern sind stark übergewichtig. In der weiteren Familie treten Diabetes Typ 2 und Magenkrebs auf.

Nach einem Jahr mit insgesamt sechs spastischen Bronchitiden wurde bei Marya ebenfalls eine allergologische Diagnostik durchgeführt. Diese zeigte beim ersten Test die RAST-Klasse 5–6 für Hunde- und Katzenhaare, Klasse 2 für Hausstaubmilben,

nach weiteren zwei Jahren Klasse 5 für Hausstaubmilben und Pferdehaare, Klasse 3 für Birke und Klasse 1 für Erd- und Haselnuss.

Maryas Geburt war normal verlaufen, seitdem besteht eine Neigung zu trockener Haut.

Seit dem vierten Lebensjahr leidet das Mädchen unter allergischer Rhinokonjunktivitis, insbesondere bei Pferde- und Katzenhaarkontakt. Die Atembeschwerden, wegen denen Marya von Mai bis September ein budesonidhaltiges Spray inhaliert, sind auch der Grund für die zusätzliche Akupunkturbehandlung. Außerdem berichten die Eltern, dass Maryas chronische Nasenverstopfung trotz der Gabe von Antihistaminika weiter besteht. Das Mädchen ist körperlich zart und im Vergleich mit Altersgenossen nicht so belastbar. Sie spielt eher ruhige Spiele.

Wegen trockener Augen bekommt Marya mindestens dreimal täglich Wasser-Öl-haltige Augentropfen zur Augenbefeuchtung. Das Verzehren von Erd- oder Haselnüssen in jeglicher Form führt zu Hautausschlag, Augenjucken, Augenschwellung und Atemnot, so dass eine strenge Eliminationsdiät erfolgt. Sie ist ein aufgewecktes Mädchen, kann besonders gut zeichnen und hat eine gute Auffassungsgabe und Konzentration.

Bei Infekten ist sie wie ausgewechselt, liegt dann matt auf dem Schoß des Vaters und kann trotz Müdigkeit nicht einschlafen. Sie leidet dann plötzlich unter starkem Juckreiz am Kopf. Meist wird der Infekt mit Antibiotika behandelt, weil sie neben der Infektbronchitis eine Angina tonsillaris hat. Die Atembeschwerden fallen nur durch Reizhusten und Peakflow-Abfall auf. Sie hat dabei nur wenig Auswurf, rote Wangen und ist nachmittags matt mit Fieber und auffälliger Erschöpfung.

Für die Praxis

Zunge: rote, belaglose Zungenspitze bei ansonsten blassem Zungenkörper

Mögliche Störungsmuster

Herz-*Yin*-Leere

Eine ausgeprägte Herz-*Yin*-Leere zeichnet sich durch Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit und Unwohlsein aus. Es können Wortfindungsstörungen auftreten; das *Yin* ruht nicht im Herzen und das *Yang* findet nicht ausreichend *Yin* vor, in dem es zur Ruhe kommen kann.

Für die Praxis

An der Zunge erkennt man im Unterschied zum Herz-Blut-Mangel eine rote Zungenspitze. Typisch sind auch die warmen Hand- und Fußflächen.

Bei Marya finden sich die genannten Zungenveränderungen und die Neigung, mit Angina zu reagieren, entsprechend einer Hitzeansammlung im Oberen Erwärmer.

Nieren-*Yin*-Leere

Memo Chinesische Medizin

Mangelndes *Yin* erzeugt **innere** Hitze im Sinne eines Leere-Feuers.

Mangelndes *Yang* entspricht einer **äußeren** Kälte. Das äußere Frieren ist das Symptom des *Yang*-Mangels, einer Kälte, der nicht genug innere Wärme (*Yang*-Feuer) entgegengesetzt werden kann.

Übermäßiges *Yang* drückt sich in nach außen gerichteter Hitze aus, übermäßiges *Yin* in innerer Kälte [1].

Die Niere ist die *Yin*-Quelle aller Organe. Sowohl Lungen-*Yin*-Leere als auch Herz-*Yin*-Leere haben oftmals ihren Ursprung in einer Nieren-*Yin*-Leere. Mangelt es an *Yin*, ist innere Hitze als pathogener Faktor v. a. in den oberen Körperregionen aktiv, denn Wärme ist von aufsteigendem Charakter.

Bei Marya kann man im Infekt den plötzlich auftretenden Juckreiz am Kopf, ohne wesentliche Hauteffloreszenzen, beobachten. Die Neigung zu trockenen Augen ist so ausgeprägt, dass sie ständig künstliche Augenbefeuchtung benötigt. Auch der raue, rot entzündete Hals, der aus westlicher Medizinsicht als Angina tonsillaris behandelt wird, ist ein weiteres Zeichen für Hitze und Trockenheit.

Leber-Blut-Mangel

Die Hautfarbe im Gesicht ist blass, Mattigkeit ist vorherrschend. Charakteristisch sind der dünne und drahtige Puls, ein blasser Zungenkörper und Schwindelgefühle. Im Gegensatz dazu ist bei reinem Leber-*Yin*-Mangel der Zungenkörper rot, der Puls beschleunigt, es besteht viel Durst und ebenfalls Schwindelgefühl.

Bei Marya beobachtet man die Augensymptomatik als Leberzeichen und eine Infektanämie im Sinne eines Blutmangels. Die plötzlich eintretende Wesensveränderung „wie ausgewechselt" deutet ebenfalls auf die Wandlungsphase Holz hin.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome



Memo westliche Medizin

Westliche Diagnose	Stichworte zu Entsprechungen in der Chinesischen Medizin
Trockenes Auge beim Kleinkind mit allergischer Rhinokonjunktivitis und Infektasthma: Auslöser für das „trockene Auge" sind dabei Pollenkontakt, Medikamente, pflanzliche und tierische Stoffe. Es kommt zu einem akuten Schwellungskatarrh mit Lidödem, Follikelbildung und Eosinophilie.	→ Hitze im Oberen Erwärmer → äußere Faktoren, Leber-Wind
Die massive Entzündungsreaktion der Konjunktiven zeigt sich im wässrig-schleimigen Sekret bei Augenrötung oder im späteren Zustand der Trockenheit („Dry Eye"). Die Konjunktiva, die den Augapfel im vorderen Augenabschnitt überzieht und auch die innere Wand der Augenlider bildet, ist als Schleimhaut mit multiplen Abwehrzellen ausgestattet, die unter Allergen- und Fremdstoffeinfluss weitere Abwehrzellen aktivieren und zu einer Entzündungsreaktion bewegen.	→ Lungen-*Yin*-Mangel



Diagnostische Einordnung

Zunächst zeigt sich dem Therapeuten für Chinesische Medizin ein diffuses Bild mit einerseits atopischem Symptomenkomplex mit *Yin*-Leere-Mustern (Asthma, *Wei-Qi*-Schwäche als Zeichen der Lungen-*Yin*-Leere), andererseits mit plötzlich auftretendem infektausgelösten Unwohlsein mit eitrigen Anginen (Fülle-Hitze). Wegen dieser mangelnden Klarheit hilft dem behandelndem Arzt auf der Suche nach dem Syndrommuster mit den einzelnen Symptomen die Frage: "Was stört Marya am meisten in ihrem Wohlbefinden?" Diese Frage beantwortete die Patientin so: …„dass meine Mama mich immer so doll festhalten muss, wenn sie mir die Augentropfen gibt, das mag ich nicht."

Da Marya mit ihren fünf Jahren ein sehr aufgewecktes Mädchen ist, weiß sie um die Notwendigkeit dieser Maßnahme. Sie fühlt sich dabei aber ausgesprochen unwohl, ebenso die Mutter, die angibt, es zu hassen, „ihrem Kind etwas geben zu müssen, was es nicht wolle."

Der Zweig der Erkrankung, das störende Symptom „trockenes Auge" und die damit notwendigen Interventionen werden zum Behandlungsauftrag „Reduzierung der Trockenheit und der Auslöser".

Gleichzeitig ist es die Aufgabe des Arztes oder Therapeuten, die Wurzel der Erkrankung zu erkennen. Diese reichen in aller Regel in die allerersten Lebensphasen des Kindes zurück.

Familiengeschichtlich liegt eine anstrengende Phase der Familiengründung hinter Maryas Eltern. Aus einem Dorf im Kosovo kommend, verliebte sich die Mutter in einen Soldaten der Deutschen Bundeswehr-Friedenstruppe, Maryas Vater.

Obwohl schon im Kosovo als Lehrerin berufstätig, stand die junge Frau traditionell stark unter dem Einfluss ihrer patriarchalischen Familie und musste gegen viele Widerstände ihre Autonomiebestrebungen durchsetzen. Sie berichtet von Unterdrückung und Gewalt ihres übermächtigen Vaters, Maryas Großvaters. Bereits schwanger, hatte sie nach gewaltsamer Vertreibung aus dem Elternhaus bei einer alten Frau des Dorfs Zuflucht gefunden. Doch ihr Vater versuchte, die Tochter gegen ihren Willen zurückzuholen. Maryas Vater wurde zur selben Zeit nach Deutschland beordert und klärte aus der Ferne die Einreiseformalitäten für seine angehende Frau.

Marya kam „im Versteck" im Kosovo als Hausgeburt auf die Welt. Die Zusammenführung der kleinen Familie geschah dann in Deutschland. Mutter und Kind wurden mit einem illegalen Flüchtlingstransport über die tschechische Grenze gebracht. Die einjährige Marya ist hochfiebrig, als sie in Deutschland ankommt.

Die Geschichte birgt große existenzielle Angst der Mutter sowohl während der Schwangerschaft als auch bis zum Zeitpunkt der Flucht aus dem Kosovo in sich. Die eigentlich feste Verwurzelung in einer Familie mit festen Regeln und Gesetzen gab Maryas Mutter zugunsten ihres Glücks in der Beziehung zu ihrem deutschen Mann auf.

Die Lebenskrise ist bis zum heutigen Tag prägend für das Leben und die Gesundheit des Mädchens. Die Angst um die Freiheit der eigenen Persönlichkeit, die Gesundheit und das Überleben sind das Thema in der Familie seit Maryas Zeugung.

In der frühen Phase des Lebens wird durch die Lebensumstände die Nieren-Energie (*Yuan-Qi*) geschwächt. Das *Yin* der Niere wurde nicht ausreichend genährt und entwickelt. Der Nieren-*Yin*-Mangel leistete den Wurzeln des Herz- und Lungen-*Yin*-Mangels Vorschub.

Die am meisten störenden Symptome, die trockenen Augen mit Juckreiz und Rötung, stehen fest. Bei Infekten, chinesisch gesehen beim Einwirken äußerer pathogener Faktoren, tritt bei Marya zusätzlich kurzfristig ein Fülle-Muster mit eitrigem Sekret im Augeninnenwinkel und Begleitkopfschmerz auf, das einem Leber-Feuer oder einem heftig aufsteigendem Leber-*Yang* entsprechen würde. Hier kann kurzfristig, z. B. durch die Behandlung mit Le 2, das Leber-*Yang* abgesenkt werden.

Für die Praxis

Auch die Hitze des Leber-Feuers und das aufsteigende Leber-*Yang* entstehen bei chronischem Nieren-*Yin*-Mangel, die Hitze beeinträchtigt auch das Lungen-*Yin*.

Der andere Auslöser ist ein viral oder bakteriell eingedrungener pathogener Hitze-Faktor von außen, der so lange im Körper verweilt, dass er das Lungen-*Yin* aufbraucht, das die Hitze kühlen soll. Manchmal sind trockene Augen also auch als Zeichen „äußerer Hitze, die das Lungen-*Yin* verletzt" zu deuten. Zu diesem Bild gehören die auch bei Marya vorhandenen Symptome des trockenen Reizhustens mit wenig Auswurf, die roten Wangen, die Mattigkeit mit Fieber am Nachmittag und die auffällige Erschöpfung.

Bei Marya sind die trockenen Augen aber meist ohne diese infektausgelösten Schleime und Absonderungen vorhanden. Hier ist von einem Mangel-Muster, dem Nieren- und Herz-*Yin*-Leere-Muster auszugehen. Dem Syndrommuster Nieren-*Yin*- und Herz-*Yin*-Mangel kommt bei Marya somit die größte Bedeutung zu.

Memo Chinesische Medizin

Es besteht zwar die Möglichkeit zweier verschiedener oder auch kombinierter Muster, einem gleichzeitig bestehenden Nieren-*Yin*- und einem Leber-*Yin*-Mangel (Mutter-Kind-Regel), und/oder Leber-Blut- und Milz-*Qi*-Mangel, jedoch konzentriert sich hier Familien- und Krankheitsgeschichte auf die Nieren-Disharmonie als Wurzel der Störungsmuster. Die Angst zieht sich von Beginn an durch Maryas Leben und beeinträchtigt auch das Herz-*Yin* und den Geist (*Shen*).
Dieser Fall ist ein Beispiel dafür, wie man ein Zeichen der Zungendiagnose, hier die Herz-*Yin*-leere Zunge zur Differenzierung benutzen kann (**Abb. 27.1**).
Das prioritär benannte Symptom „trockenes Auge" ist hier Zeichen von zu wenig *Qi*, *Jing* und *Shen*. Trockenheit ist zunächst *Yin*-Mangel und dann *Yang*-Hitze im *Yin*-Mangel.

Für die Praxis

Die Symptomatik des trockenen Auges als Ausdruck

- eines Mangelzustands der nährenden Körpersäfte (Blutmangel) und
- eines *Yin*-Mangel-Zustands mit Aspekten des übermäßigen *Yangs* (heftig aufsteigendes Leber-*Yang*) bei den rezidivierenden Infekten, die Marya durchmacht, oder
- eines reinen *Yang*-Überschusses zum Zeitpunkt des Einwirkens äußerer pathogener Hitze

kann mit einer Behandlung aus Akupunktur, *Tuina* und Ernährung im Einklang ausgeglichen werden.

Akupunktur

Die Akupunkturpunkte werden bei der Patientin auf drei pro Sitzung begrenzt.

Ihre Augentrockenheit wird bei jeder Sitzung auf einer Skala von 1–10 evaluiert (10 = sehr trockenes Auge, 0 = überhaupt nicht mehr trockenes Auge). Auf dem Protokoll wird die Häufigkeit der Anwendung der befeuchtenden Augentropfen vermerkt.

Nach sechs Sitzungen kann die ursprünglich viermalige Anwendung der Tropfen auf zwei Anwendungen pro Tag reduziert werden, nach vier weiteren Sitzungen werden die Tropfen nur noch morgens appliziert. Im nächsten Monat wird ein weiteres Ausschleichen der Anwendungen auf nur noch alle zwei Tage erreicht. Gegen Ende der Behandlung nimmt Marya ihre Augentropfen nur noch bei Bedarf.

Sie darf sich aus fünf zum aktuellen Krankheitsstadium passenden Akupunkturpunkten drei aussuchen. Folgende Punkte wurden während der zehn Akupunktursitzungen benutzt:

- Ni 7: Verbindung zur Lunge, bei *Yin*-Leere
- LG 20: Verbindung zum inneren Leber-Ast, Einfluss auf innere Harmonie
- 3E 7: Verbindungspunkt des 3E mit dem Ursprungs-*Qi*
- He 3: Tor der Lebensfreude
- He 7: Angstlösung
- Le 2: *Yang*-absenkend
- Mi 6: milzstärkend
- Ni 8: Spaltpunkt von *Yin Qiao Mai*, Stärkungspunkt bei existenziellen Ängsten
- *Yamamoto*-Zone Auge (an der Stirn)

Tuina

- K 6 (*Feng Chi*, über Gb 20): bei Augenleiden
- K 9 (*Fe Jin*, volare Fläche des Ringfingers): Lunge-Metall
- K 35 (über Gb 21): bei Asthma, Fieber, Husten

Ernährung

Im Fall Marya werden besonders Nieren-*Qi*- und Herz-*Yin*-stärkende Nahrungsmittel empfohlen:

- Nieren-*Qi*-stärkend: als Beispiel von der Mutter selbstgebackenes Fladen-Weizenbrot mit schwarzem Sesam und eine Lieblingsspeise von Marya, süße Birnencreme mit Sahnehäubchen
- Herz-*Yin*-stärkend: rote Weintrauben, weizenhaltige Produkte oder Schafskäse

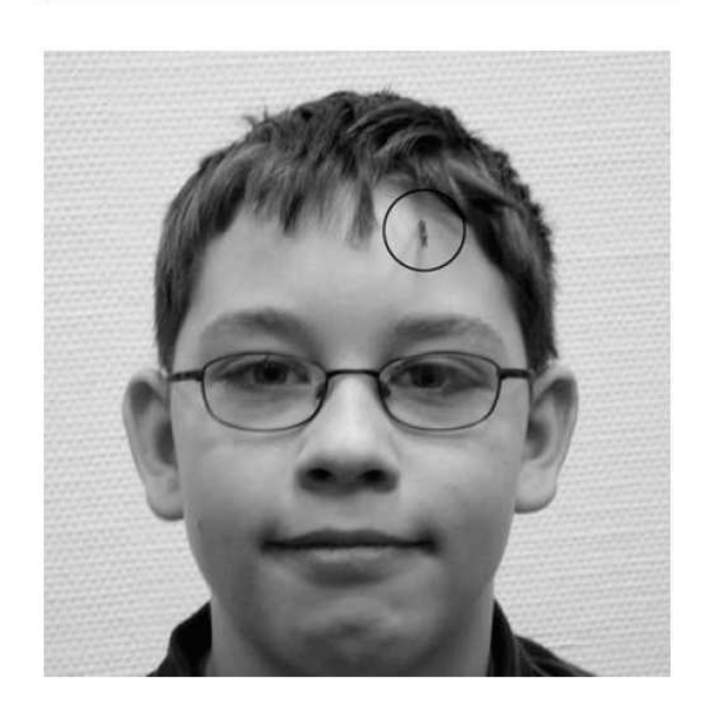
Lebensführung

Marya wurde in ihrem kreativen Talent gefördert, die Mutter meldete sie in einer Kindergarten-Theatergruppe an, in der sie als kleine Assistentin der Bühnenbildnerin tätig werden durfte. Die Mutter nahm ein eigenes neues Arbeitsfeld in Angriff und unterrichtet jetzt als Assistentin der Volkshochschullehrerin für Deutsch „Deutsch für Einwanderer".

Daneben wurde der Familie ein Abhärtungstraining über Kneipp-Güsse angeraten, das Marya in Form lauwarmer Arm- und Handbäder bis zum Antrainieren kühlerer Wassertemperaturen gezeigt wurde. Dies führte sie mit Freude zuhause selbst durch und fand damit wieder guten Kontakt zu angenehmen Körperempfindungen. Die Gewalt, die sie indirekt miterlebte, konnte sie dank der Zuwendung beider Elternteile hinter sich lassen. Eine evtl. entwickelte Nähe-Distanz-Problematik von Maryas Mutter wurde in der Behandlung des Kindes nicht thematisiert, allerdings wurde ihr dazu eine psychotherapeutische Hilfestellung angeboten.

Verwendete Literatur

[1] Kaptchuk T: Das große Buch der chinesischen Medizin. Frankfurt: Fischer; 2006.



28 Schulkind – selbstständig werden

Raymund Pothmann

28.1 Migräne bei einem Schulkind

28.1.1 Fallbeispiel Martine

Die elfjährige Martine leidet akut unter Migräne. Kopfschmerzen bestehen bei der Patientin bereits seit dem Kindergartenalter, also seit fünf Jahren. Diese zeigen sich mit bi-fronto-temporaler Lokalisation, klopfendem Charakter, 7,5/10-Intensität und in einer Häufigkeit von zwei- bis dreimal pro Woche. Trigger sind hier Schlafmangel, Martines Schulsituation, Autofahren und anstehende Klassenarbeiten. Als weitere Symptome gibt das Mädchen Übelkeit, seltener Erbrechen, Schwindel, fluktuierende kleinere Skotome (Mikropsie?) mit einer Dauer bis zu einem halben Tag sowie Phono- und Photophobie an. Die bisherige Therapie bestand in Hinlegen, Ausruhen und der Gabe von homöopathischen Globuli (in zwei von fünf Fällen wirksam). Bei der einmaligen Einnahme des Wirkstoffs Ibuprofen erbrach die Patientin.

Martines Mutter sowie ihr zwölfjähriger Bruder leiden an Migräne, ebenso ein Urgroßvater.

Das Mädchen hat seit der Umschulung auf das Gymnasium in den letzten drei Monaten verstärkt Kopfschmerzen. Zu Beginn der Grundschulzeit traten dazu vermehrt Bauchschmerzen auf, die inzwischen seltener geworden sind. Im Nachmittagsbereich ist sie gut beschäftigt: zweimal pro Woche Flötenstunde, Chor, Schulorchester und Mitgliedschaft in einer Jugendgruppe. Die Verdauung ist regelmäßig und unproblematisch. Martine schläft zwischen 20:30 und 21:30 Uhr ein.

Die aktuelle augenärztliche Kontrolle ergab eine unveränderte Hyperopie von 2–3 Dioptrien. Die Brille konnte unverändert bleiben.

Die **Schmerzintensität und Lebensqualität** der Patientin wurde durch folgende Parameter eingeschätzt (siehe Kap. 22.3):

- PedMIDAS: Lebensqualitätseinbuße III/IV (12/36/7) (deutlich eingeschränkt)
- Chronifizierungsgrad nach Gerbershagen: 2/3
- Schmerzbewältigungsindex PCI: 2,1 (mäßig ausgeprägt)
- soziale Ausfälle: keine

Der Untersuchungsbefund der Patientin:
- 11,1 Jahre altes Mädchen, Gewicht 50 kg, Länge 157 cm, Blutdruck 110/70 mm Hg
- Hirnnervenbereich unauffällig, Koordination regelrecht, Reflexstatus o. B., ebenfalls Muskeltonus, perikraniell leicht druckdolent, C 1 / C 2-Rotation regelrecht, ebenso Wirbelsäule und Beinlänge.

Mögliche Störungsmuster

Im vorliegenden Fall handelt es sich in erster Linie um eine Leber-*Qi*-Stagnation, möglicherweise aufgrund der „Minus"-Symptomatik im Bereich des Sehens auch noch um eine Leber-Blut-Schwäche. Übelkeit und Erbrechen sind wahrscheinlich sekundäre Magen-Schwächesymptome mit aufsteigendem Magen-*Qi*.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

- Migräne mit Aura (G43.1G)
- episodische Spannungskopfschmerzen (G44.2G)
- Bauchschmerzen (R10.4G)
- vorherrschend emotionale Störungen des Kindesalters (F93.8V)

Diagnostische Einordnung

Es handelt sich bei bestehender familiärer Migränedisposition auch bei Martine um eine Migräne, fraglich mit Aura; daneben bestehen jedoch auch episodische Spannungskopfschmerzen. Zwischen der schulischen Anspannung und der Häufigkeit der Kopfschmerzen scheint ein höherer Zusammenhang zu bestehen. Aus diesem Grund sollen im Vordergrund auch nichtmedikamentöse und entspannende Therapiemomente zum Einsatz kommen. Aufgrund der untypischen Auraschilderung ist jedoch noch eine Vordiagnostik mit Hilfe von EEG und MRT erforderlich. Der Ablauf wurde wie folgt geplant:

- Optimierung der Akuttherapie mit Imigran nasal 10 mg für die ca. einmal pro Monat auftretende Migräneattacke
- EEG- und MRT-Abklärung
- oligoantigene Ernährung über sechs Wochen, danach Entscheidung über den Start eines Entspannungsverfahren

Das EEG und die Kernspintomographie des Gehirns der Patientin waren unauffällig. Bei einer Kontrolluntersuchung nach zwei Monaten gab Martine selbst eine Besserung ihrer Kopfschmerzen zu 80 % an. Aber seit zwei Wochen litt das Mädchen unter täglichen sekundenlangen stechenden frontalen Kopfschmerzen der Stärke 5/10. Ein Kontrollbefund zeigte eine C 1 / C 2-Rotation nach rechts um 20 ° eingeschränkt. Es wurde deshalb das nachfolgende Therapieschema mit paralleler Dokumentation der Kopfschmerz-Ereignisse im Schmerzkalender vorgesehen.

Akuttherapie

- Imigran nasal 10 mg, erst nach Ende des Skotoms

Akupunktur

- Akupunktur (einmalig) für zehn Minuten am Punkt YNSA-B mit vollständiger Besserung

Abbildung 28.1 zeigt zur Verdeutlichung die Behandlung eines zehnjährigen Jungen, ebenfalls unter Dauerkopfschmerzen leidend.

Ernährung

Alle drei Tage sollte ein gemiedenes Nahrungsmittel wieder eingeführt werden.

Bei einer Kontrolluntersuchung nach drei Monaten trat unter triggerarmer Ernährung und nach Akupunktur-gestützter Lösung einer C 1/2-Blockade (YNSA-B) insbesondere kein Augenflimmern mehr auf. Martine hatte keine sozialen Ausfälle und keinen Analgetikabedarf mehr. Ein Kontrollbefund zeigte eine freie Rotation C 1/2 und perikraniell keine signifikante Druckdolenz.

Nach eigenem Bekunden der Patientin reichte der aktuelle Stand jetzt aus, um selbständig weiter zu kommen. Deshalb wurde eine Wiedervorstellung nur bei erneutem Bedarf vereinbart.

Die Nachbefragung nach einem Jahr ergab einen stabilen Besserungsstatus von 90 %. Migräne war

nicht mehr aufgetreten, leichtere und kurze Spannungskopfschmerzen nur selten und ohne soziale Beeinträchtigung.

Der vorliegende Fall zeigt eindrücklich das kurzzeittherapeutisch wirksame Potenzial der Kombination Leber-*Qi*-deblockierender mit Schleim-reduzierenden Maßnahmen aus der Chinesischen Medizin selbst bei langjähriger chronischer komorbider Schmerzproblematik auf. Unter lösungsfokussierten Bedingungen mit eigenverantwortlichen Therapieanteilen wird darüber hinaus die Zuversicht der Patientin auf einen erfolgreichen Ausgang gestärkt. Hierdurch wird zusätzlich ein stabilerer Verlauf gewährleistet, wenn noch keine gravierenden emotionalen Folgestörungen aufgetreten sind.

29 Pubertät – krisenhafte Zeit des Wandels

Rainer Bohlayer

29.1 Pubertätskrise

Es gibt immer wieder Übergangsphasen im menschlichen Leben, wo sich der sonst nahezu unmerklich, aber doch stetig geschehende innere Wandel extrem beschleunigt und die Anpassungsfähigkeit des Organismus auf körperlicher, psychischer und geistig-spiritueller Ebene aufs Äußerste beansprucht. Neben Geburt und Tod ist sicher die Pubertät der am schwierigsten zu bewältigende Übergang. Die Entwicklung von der Kindheit in die Adoleszenz ist vergleichbar der Häutung einer unscheinbaren Raupe zum farbenfrohen Schmetterling: Die alte, zu klein gewordene Haut wird zurückgelassen und eine Wandlung auf allen Lebensebenen wird nötig und möglich. Gleichzeitig ist das Lebewesen aber während dieser Zeit extrem verletzlich und schutzlos. Gelingt die Umwandlung, so ist es bereit zum Flug: Ein großer Schritt auf dem Weg des äußeren und inneren Wachstums in der Menschwerdung ist gelungen.

Das folgende Fallbeispiel einer 16-jährigen Patientin beschreibt, wie das drohende Misslingen dieses Entwicklungsschritts eine innere Disharmonie bis hin zum Kranksein zur Folge hat und erörtert die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin in der Behandlung von Krisen während der Pubertät. Es zeigt auf, wie in dieser Altersphase durch den Verlust der inneren Stabilität gleichzeitig zahlreiche, auf den ersten Blick unzusammenhängende Symptome auftreten können, die nach den Kriterien der Chinesischen Medizin hingegen sehr wohl zur Diagnose eines schlüssigen Syndrommusters mit entsprechenden Behandlungsempfehlungen führen. Wegen der Komplexität der Symptomatik hat der Verfasser in Diagnostik und Therapie sowohl Konzepte aus seiner Arbeit als Psychotherapeut als auch als Arzt für Chinesische Medizin integrierend angewendet.

29.1.1 Fallbeispiel Sandra

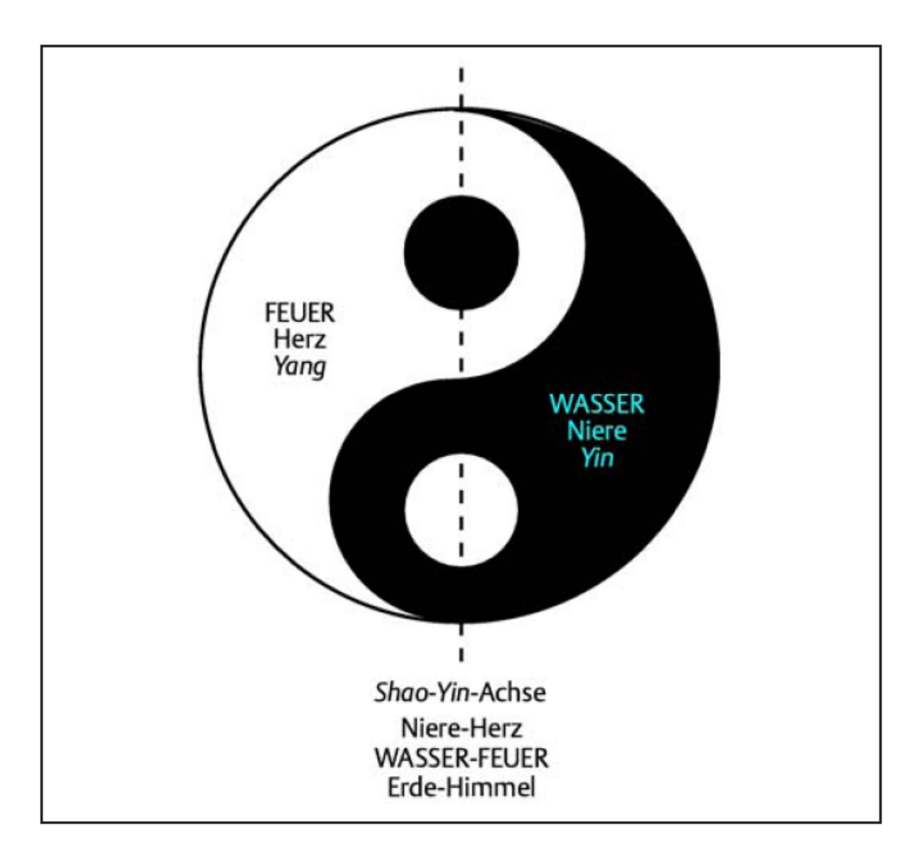
Die 16-jährige Sandra wird wegen sehr unterschiedlicher Beschwerden vorgestellt. Sie haben zu zahlreichen diagnostischen Untersuchungen bis hin zur Gastroskopie Anlass gegeben, können aber schulmedizinisch nicht unter einer Diagnose zusammengefasst werden. Alles spricht für ein psychosomatisches Krankheitsbild, jedoch sind die körperlichen Beschwerden so gravierend, dass eine „nur“ psychotherapeutische Behandlung für die Patientin und die Eltern nicht infrage kommt.

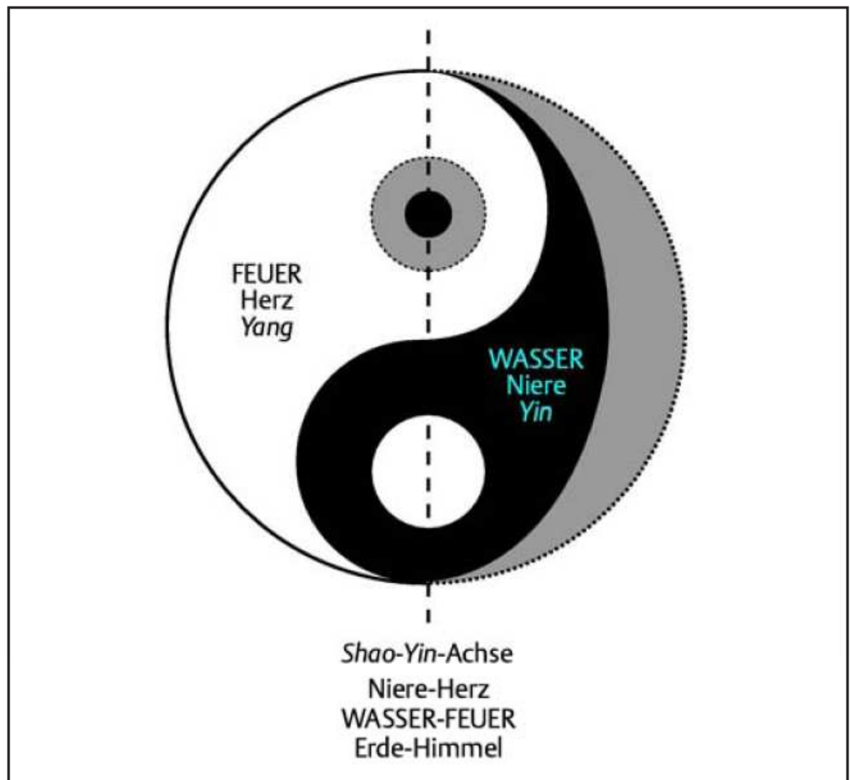
Sandra und ihre Mutter machen beim Erstgespräch beide einen recht pragmatischen, emotionsarmen Eindruck. Sie dramatisieren das Krankheitsbild nicht, machen sich aber deutlich Sorgen. Sandra ist offen und kontaktbereit, nicht abweisend oder verschlossen wie viele ihrer Altersgenossen. Der Außenstehende kann eine starke Verbindung zwischen Mutter und Tochter spüren.

Sandras Größe und Gewicht sind normal, in ihrer Erscheinung macht sie auf mich einen „erdigen“ Eindruck: kräftiger Körperbau, eher dunkler Typ in der Haut-, Augen- und Haarfarbe, für ihr Alter konservativ gekleidet und nicht geschminkt. So könnten sich Eltern eine jugendliche Tochter vorstellen, die keine Probleme macht.

Und doch kann man wahrnehmen, dass etwas nicht stimmt: sie sitzt zu nah bei der Mutter (evtl. Ängste), erscheint zu angepasst und zu ernst. Bei längerem Kontakt wirkt sie fahrig. Es fehlt die jugendliche, sprühende Lebensenergie, vielleicht auch die Lebenslust. Die Energie des Mädchens ist offensichtlich nicht im Fluss. Sie scheint an einer Stelle in ihrer Entwicklung stecken geblieben zu sein.

Die aktuellen Symptome der jungen Frau werden wie folgt beschrieben: In den letzten Monaten gerät sie häufiger hochakut in kollapsähnliche Zustände mit heftigen Schwindelattacken und begleitenden panikartigen Zuständen. Der Blutdruck ist dabei erhöht und der Puls bis auf 120/Min. beschleunigt. Unabhängig davon klagt Sandra immer wieder über pochenden Schmerz im ganzen Kopf und hat dabei ein rotes Gesicht. Ein- und Durchschlafen sind erschwert. Auch im Intervall zwischen den Schwindelanfällen ist sie derzeit körperlich wenig belastbar und schnell erschöpft, während sie bisher sportlich sehr aktiv und ehrgeizig war.





Ein zweiter Beschwerdenkomplex betrifft den Magen: drückende, teils auch brennende Schmerzen und Sodbrennen, Schluckbeschwerden, Mundtrockenheit und Aphthen. Der Appetit ist vermindert, nach dem Essen tritt Völlegefühl und Übelkeit auf. Stuhl und Urin sind unauffällig.

Drittens klagt Sandra über Atemnot mit „Verkrampfung im Oberbauch“. Die Atemwegsbefunde sind jedoch stets unauffällig, auch keine gehäuften Luftwegsinfekte.

Schon länger treten immer wieder Knieschmerzen auf. Sandra schwitzt jetzt mehr wie früher, schon bei geringer Anstrengung, bei sonst normalem Temperaturempfinden. Die Abstände der Menstruation sind auf fünf Wochen verlängert, sie dauert fünf bis sieben Tage, am Tag vor und zu Beginn der Blutung leidet das Mädchen unter Schmerzen.

Die Patientin besucht die zehnte Klasse eines Gymnasiums mit guten Leistungen, obwohl sie sich als „faul" bezeichnet (evtl. Hinweis auf mangelndes Selbstwertgefühl). Sie neigt zu Wutanfällen (und hat einen Boxsack im Keller!).

Für die Praxis

Zunge: eher klein, blass, Randeindrücke, im Zentrum leicht weißlich belegt, am Rand leicht gerötet, Spitze gerötet

Puls: beschleunigt, Leberpuls gespannt, dabei eher kleine Amplitude, Nierenposition abgeschwächt

Die Mutter berichtet von einem „Schock in der Schwangerschaft" durch eine drohende Fehlgeburt mit langem Krankenhausaufenthalt. Nach einer Leistenhernienoperation im Alter von zehn Monaten war Sandra „sehr unnahbar", verlangte große Ruhe und lehnte Zuwendung und Berührungen ab.

In der frühen Kindheit war Sandra sehr ängstlich und auf die Mutter fixiert, auch schüchtern im Sozialkontakt. Im Schulalter standen dann psychische und motorische Unruhe, vermehrte Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwäche und große Angst vor Krankheiten im Vordergrund der Symptomatik. Über die Jahre traten immer wieder ohne organische Ursachen Phasen von nächtlichem Einnässen oder von Bauchschmerzen mit Übelkeit und depressiver Stimmungslage auf.

Sandra hat eine drei Jahre jüngere, geistig retardierte Schwester.

Mögliche Störungsmuster

Mit dem Wissen der Chinesischen Medizin um die Einheit aller Lebensäußerungen auf körperlicher, psychischer und geistig-seelischer Ebene kann die Erkrankung der Patientin auf drei Ebenen betrachtet werden:

- zunächst hinsichtlich der Fünf Funktionskreise
- dann im Hinblick auf die Harmonie von *Yin* und *Yang* und schließlich unter dem
- Aspekt der Entwicklungsstufen im holistischen 5-Phasen-Modell

Auf diese Weise fügen sich die Symptome zu einem vollständigen Bild und ermöglichen eine ganzheitliche Therapie.

Die diagnostische Betrachtung der Symptomatik im Hinblick auf die betroffenen Funktionskreise führt zum Syndrommuster in den *Zang-Fu*-Organen.

Die Symptomatik aus dem Blickwinkel der fünf Funktionskreise

- **Niere:** Die Vorgeschichte (Schock in der Schwangerschaft, traumatisch verarbeitete Operation im Säuglingsalter, Enuresis) lässt erkennen, dass dem Gesamtbild ein konstitutioneller Nieren-Mangel besonders im *Yin*-Anteil zugrunde liegt, der die Wurzel des Leber-*Yin*- und Herz-*Yin*-Mangels darstellt.
  Zusätzlich hat das Nieren-*Yang* mit dem Eintritt der sexuellen Reife einen gewaltigen Schub erlebt, aber die Patientin war aufgrund ihrer hohen körperlichen Aktivität und mangelnder Ruhephasen nicht in der Lage, parallel dazu das ohnehin konstitutionell schwache Nieren-*Yin* entsprechend aufzubauen.
- **Leber:** Auch im Leber-Funktionskreis ist ein *Yin-Yang*-Ungleichgewicht mit einem *Yin*-Defizit zu erkennen. Die aktuellen Symptome rühren von einer übermäßigen Leber-*Yang*-Aktivität her.
  Yang hat immer aufsteigende Tendenz. Bei dieser Patientin führt aufsteigendes Leber-*Yang* zu Schwindel, Kopfschmerzen, Wutanfällen und einer Irritation des Herzens mit Hypertonie, Tachykardie und Schlafstörungen. Zu den Schwindelattacken trägt auch der Leber-*Yin*-Mangel, besonders in Form des Blut-Mangels bei.
  Ausdruck des stagnierenden Leber-*Qi* sind die Phasen depressiver Verstimmung und die geklagte Verkrampfung im Oberbauch. Es greift Milz und Magen an, führt zu Hitze im Magen, diese wiederum zu trockenem Mund und Aphthen.
- **Herz:** Im Funktionskreis Herz besteht ebenfalls ein *Yin-Yang*-Ungleichgewicht mit *Yin*-Mangel und Leere-Hitze. Die entsprechenden Symptome sind Schlafstörungen, panikartige Angst, Unruhe und Konzentrationsstörungen. Die Niere, als Wurzel allen *Yin* und *Yang* im Körper versorgt das Herz zu wenig mit *Yin*, ein Milz-*Qi*-Mangel trägt zur mangelhaften Blutbildung bei und die dauerhaft ängstliche Grundhaltung verbraucht Herz-*Yin* und -Blut.

- **Milz:** Appetitlosigkeit, Völlegefühl, rezidivierende Bauchschmerzen und die Zahneindrücke der Zunge belegen einen Milz-*Qi*-Mangel, der seine Wurzel ebenfalls in der Nierenschwäche hat. Aus dem Nieren- und Milz-Mangel resultiert ein Blut-Mangel.
- **Lunge:** Der Funktionskreis Lunge ist nicht betroffen.

Die Symptomatik hinsichtlich *Yin* und *Yang*

Alle Erscheinungen des Lebens ereignen sich in der Spannung und Auseinandersetzung von *Yin* und *Yang* im Streben nach immer wieder neuer Harmonie (**Abb. 29.1**). Ein Mensch erkrankt, wenn *Yin* und *Yang* länger in Unausgewogenheit geraten.

In den Zeiten des Übergangs von einer Entwicklungsphase zur folgenden ist diese Harmonie gestört. Die Pubertät z. B., an der Schwelle zur Phase FEUER, ist eine Zeit extremen *Yangs*. Sandra lebt mit 16 Jahren in der Phase „Feuer-in-FEUER" eigentlich im vollen *Yang* des Lebens. Sie richtet es allerdings nicht nach außen in die Welt, so staut es sich im Inneren an. In den einzelnen Funktionskreisen herrscht ein *Yang*-Überschuss mit der entsprechenden, bereits beschriebenen Symptomatik. Gleichzeitig ist *Yin* im Mangel, da Sandras *Yin* bereits konstitutionell schwach ist und sie sich auch gegenwärtig keine Rückzugsphasen zur Regeneration zugesteht.

Noch gefährlicher erscheint der drohende Verlust der gegenseitigen Kontrolle von Niere (Phase WASSER, *Yin*) und Herz (Phase FEUER, *Yang*) auf der *Shao-Yin*-Achse (Niere-Herz), der tiefsten energetischen Lebensachse (**Abb. 29.2**):

Die Mutter hat die Umstände der drohenden Fehlgeburt als äußerst dramatisch empfunden. Bei Sandra hat dieses frühe Miterleben eines körperlichen und emotionalen Schocks schon im Mutterleib erstmalig die Nieren-Energie an der Wurzel geschwächt und die Niere-Herz-Achse verletzt. Auf der Basis des konstitutionellen Nieren-Mangels wurden in der Folge die anderen Funktionskreise ebenfalls geschwächt. So entstand der bereits beschriebene *Yin*- und Blut-Mangel.

Parallel zum pubertätsbedingten Entwicklungsschub im Funktionskreis Niere (WASSER) sollte sich nun als Gegenpol auch das Herz (FEUER) entfalten.

Dann kann das Herz und der Geist (*Shen*) die Kontrolle über die primär körperlich orientierte Sexualität übernehmen Dies gelingt der Patientin auch weitgehend im Herz-*Yang*-Aspekt, dagegen verstärkt sich der bereits erwähnte Mangel im Herz-*Yin*.

Die Kollaps- und Schwindelattacken sind sowohl Folge dieses *Yin*-Mangels als auch der gestörten Niere-Herz-Achse. Bei jedem weiteren Auftreten unterbrechen sie aufgrund ihrer Dramatik diese Achse aufs Neue, und so entsteht ein Teufelskreis. Akut steigt *Yang* auf, trennt sich vom *Yin* und wird nicht mehr kontrolliert.

Die Genese der Symptomatik im holistischen 5-Phasen-Modell der Entwicklung

Bei komplexen Krankheitsfällen, deren Wurzeln sich weit in die biographische Vergangenheit zurückverfolgen lassen, ist es sinnvoll, in einem dritten Schritt den übergeordneten Aspekt der Fünf Wandlungsphasen im holistischen 5-Phasen-Modell der Entwicklung (siehe Kap. 4.2) zu berücksichtigen. Damit erweitert sich der diagnostische Blickwinkel um den Aspekt der individuellen Lebensgeschichte in den Entwicklungsphasen und deren Bezug zu Umwelt, Natur und Kosmos. Gleichzeitig können für die Therapie wertvolle Hintergrundinformationen gewonnen werden. Diese „weichen" Informationen bestimmen wesentlich sowohl die innere therapeutische Haltung des Arztes als auch seine konkrete Intention, z. B. welche Wirkung er mit der Akupunkturnadel auf das *Qi* seines Patienten erzielen möchte.

Obwohl Sandra im Alter von 16 Jahren eigentlich schon in der Phase „Feuer-in-FEUER" lebt, ist ihre psychische Entwicklung offensichtlich noch verfangen in den ersten Sekundärphasen „Wasser-in-FEUER" und „Holz-in-FEUER" (10–12 bis 14–16 Jahre) deren innerpsychisches Leitthema als „Geburtswehen vor der Entfaltung" bezeichnet wird (siehe Kap. 4.3.3). Sie ist noch hin und her gerissen zwischen Ängsten („Wasser-in-FEUER") und wütender Rebellion („Holz-in-FEUER"). Das Mädchen kann nicht diese Phasen hinter sich lassen, da WASSER und HOLZ in ihren psychischen Energien in frühen Entwicklungsphasen verletzt wurden: der Schock in der Schwangerschaft (Leit-Wandlungsphase WASSER) verletzte WASSER und der unbewältigte Krankenhausaufenthalt mit zehn Monaten (Phase „Holz-in-HOLZ") schädigte HOLZ. Sandra benötigt zunächst therapeutische Unterstützung zur Heilung dieser alten Wunden. Dann kann sie den erlösenden Schritt hin zur folgenden Phase „Feuer-in-FEUER" (14–16 bis 18 Jahre) tun (siehe Kap. 4.3.4).

Für die Praxis

Die Therapie darf sich deshalb nicht auf das Ziel beschränken, die Disharmonien aufgrund diagnostizierter Syndrommuster mit Akupunktur und Phytotherapie aufzulösen. Der Arzt sollte darüber hinaus durch seine innere Präsenz und einfühlende Gespräche einen heilenden Raum eröffnen, in dem die Patientin zunächst mit ihren alten Verletzungen noch einmal in Kontakt kommen kann. Dann kann sie diese hinter sich lassen und den freien Fluss des Lebens im Zyklus der Wandlungsphasen und damit im Fortschreiten ihrer menschlichen Entwicklung wieder herstellen.

Westliche Diagnose und ihre Leitsymptome

Diese Fallgeschichte mit ihren zahlreichen Facetten ist schulmedizinisch nicht auf eine schlüssige Diagnose eingrenzbar. Die Unsicherheit und das angstvolle Leiden der jungen Frau haben bisher zu einer polypragmatischen, wechselnden medikamentösen Behandlung je nach der vorherrschenden Symptomatik Anlass gegeben. Die Alternative einer rein psychotherapeutischen Behandlung hätte allerdings ebenfalls zu kurz gegriffen.

Diagnostische Einordnung

Bereits auf der Basis der Zuordnung der Symptomatik hinsichtlich der betroffenen Funktionskreise und der übergeordneten *Yin-Yang*-Systematik kann die folgende Syndromdiagnose gestellt werden:

- Leber-Blut- und -*Yin*-Mangel auf der Basis eines Nieren- und Milz-Mangels
- *Yin*-Mangel des Herzens mit leerer Hitze auf der Basis eines Nieren- und Leber-*Yin*-Mangels

Wenn zusätzlich die Zuordnung der Symptomatik nach den übergeordneten Aspekten der Fünf Wandlungsphasen im holistischen 5-Phasen-Modell der Entwicklung einbezogen wird, gelangt man zur abschließenden **integralen diagnostischen Bewertung** der gesamten Symptomatik. Dazu wird das Diagnostikschema „5 Schritte zur integralen Diagnose" aus Kap. 9.1 herangezogen. Die diagnostischen Schritte sind links noch einmal aufgeführt, rechts sind die Ergebnisse für Sandra zugeordnet (siehe S. 358).

Dieses Fallbeispiel illustriert, wie die Umwälzungen der Pubertät dazu führen können, dass bei einer vorbestehenden latenten Schwäche der Niere (Schock in der Schwangerschaft, Einnässen, Ängste) und der Milz (z. B. wiederholte Bauchschmerzen, Übelkeit) sich ein zuvor schon labiles *Yin-Yang*-Gleichgewicht sowohl in den einzelnen Funktionskreisen als auch übergeordnet auf der WASSER-FEUER-Achse zur *Yang*-Seite neigt und plötzlich zahlreiche Symptome in verschiedenen Organsystemen und im emotionalen Bereich auftreten.

Therapie

Folgende drei Ziele sollen mit der Therapie erreicht werden:

- Beseitigung der Syndrommuster in den Funktionskreisen
- Ausbildung eines neuen *Yin-Yang*-Gleichgewichts auf der energetischen Achse Niere-Herz, somit auch zwischen WASSER und FEUER
- erneutes gemeinsames Schwingen aller Fünf Wandlungsphasen-Energien in einem harmonischen Akkord, damit die psychische Entwicklung voranschreiten kann

Qigong (für die Patientin)

- Anleitung zur Übung „Stehen wie eine Kiefer" zur Stabilisierung der vertikalen und horizontalen Lebensachse siehe S. 344).

Akupunktur

Die Behandlung beginnt mit Akupunktur, um besonders die belastenden akuten Symptome (übermäßiges *Yang*) zu reduzieren. So können erfolgreich die Leber beruhigt und die Stagnation der Leber-Energie aufgelöst werden. Schwindel, Kopfschmerzen und die Kreislaufsymptome werden gebessert (es wird jeweils nur eine Auswahl der genannten Punkte genadelt).

Sedierend behandeln:

- Le 2 bzw. Le 3, Gb 20, LG 20, Gb 43: Leber-*Yang* senken
- Le 13, Le 14, Gb 34: Leber-*Qi*-Fluss harmonisieren
- He 5: akut auch leere Hitze aus dem Herz entfernen
- He 7, Pe 6, KG 14, KG 15: den Geist beruhigen, nach unten absenken

Parallel dazu wird bereits mit Akupunktur begonnen, um Blut und *Yin* zu stärken.

Tonisierend behandeln:

- Le 8, Le 3 (im Intervall hier tonisierend!), Bl 18: Leber-*Yin* und -Blut nähren
- Bl 17, Mi 10, Bl 20, Ma 36, Mi 6: Blut allgemein nähren
- KG 4, KG 6, Bl 23, Ni 3, Ni 7, Mi 6: Nieren-*Yin* stärken
- Bl 20, KG 12, Mi 6: Milz stärken

Phytotherapie

Die Akupunktur allein kann kaum einen dauerhaften Erfolg bringen. Es ist wichtig, im Gegenzug die *Yin*-Seite von Niere, Leber und Herz sowie die Milz und das Blut zu stärken. Hier beweist die chinesische Kräutertherapie ihre Stärke.

Es wird zunächst die leicht modifizierte Formel ***Xiao Yao San*** zur Förderung des freien Flusses der Leber-Energie, zur Stärkung von Leber-Blut und -*Yin* und zur Milz-Stärkung mit Erfolg eingesetzt. Der Name der Rezeptur (Pulver der Freiheit und Ungezwungenheit) weist interessanterweise auf das anstehende Entwicklungsthema Sandras hin: Lernen, auf die eigene innere Stimme zu hören und sich auch einmal über Konventionen hinwegzusetzen.

Xiao Yao San (Pulver der Freiheit und Ungezwungenheit; modifiziert nach [1: 161])	
Bupleuri rad. (*Chai Hu*)	bewegt Leber-*Qi*
Angelicae sinensis rad. (*Dang Gui*)	füllt Blut auf
Paeoniae lactiflorae rad. (*Bai Shao*)	füllt Blut auf, besänftigt *Yang*
Atractylodis macrocephalae rhiz. (*Bai Zhu*)	stärkt Milz-*Qi*
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	nährt das Herz, beruhigt den Geist

Glycyrrhizae uralensis rad. (*Gan Cao*)	stärkt Milz-*Qi*, gleicht aus
Menthae herb. (*Bo He*)	klärt Kopf und Kehle
Zingiberis officinalis rhiz. (*Gan Jiang*)	wärmt die Mitte
Rehmanniae praeparatae rad. (*Shu Di Huang*)	füllt Blut auf, nährt *Yin*

Nach Besserung der akuten Symptomatik wird zum Abschluss der Therapie die Formel ***Liu Wei Di Huang Wan*** verordnet, um die Nieren-Energie und das *Yin* zu stärken. Sandra wird wieder belastbarer, Appetit und Schlaf bessern sich und die Knieschmerzen verschwinden.

Liu Wei Di Huang Wan (Rehmannia-Pille mit sechs Geschmacksqualitäten [1: 291])	
Rehmanniae praeparatae rad. (*Shu Di Huang*)	füllt Blut auf, nährt *Yin*
Corni officinalis fr. (*Shan Zhu Yu*)	festigt die Nieren
Dioscoraea oppositae rhiz. (*Shan Yao*)	füllt Milz und Niere auf
Poriae cocos sclerotium (*Fu Ling Pi*)	nährt das Herz, beruhigt den Geist
Moutan radicis cort. (*Mu Dan Pi*)	klärt Hitze, belebt Blut, klärt Leber-Feuer
Alismatis orientalis rhiz. (*Ze Xie*)	leitet Nieren-Feuer ab

Lebensführung und Ernährung

Zusätzlich werden Hinweise zur Lebensführung (genügend Ruhepausen zur Regeneration, ausreichend Schlaf, dosierte körperliche Bewegung) und zur Ernährung nach den Fünf Elementen zur Milz- und Blut-Stärkung gegeben.

Den Raum der Heilung eröffnen

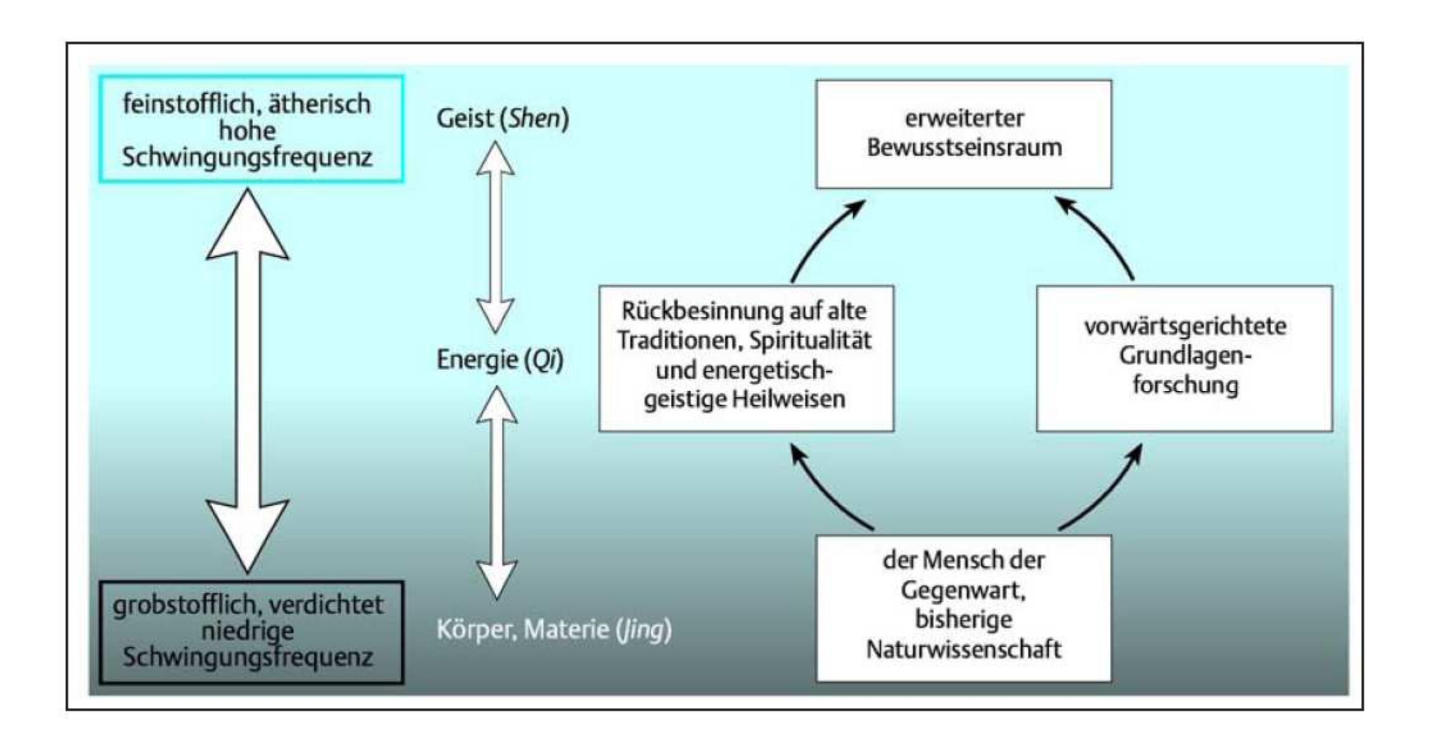
Energetisch gesehen ist Sandra vor der Behandlung „nicht im Fluss“. Ihr „erdiges“ Erscheinungsbild führte zu der Hypothese, dass sie in ihrem Leben krampfhaft versucht hat, sich in der Wandlungsphase ERDE zu stabilisieren. Sie ist zu stark mit der Mutter verbunden und eher rational-vernünftig orientiert, um sich Sicherheit über (mitmenschliche) Bindung zu verschaffen, anstelle der fehlenden Sicherheit über An-Bindung (an das Große Ganze) mit Hilfe des Urvertrauens (Wandlungsphase WASSER). Da ihr WASSER keine Sicherheit und Vertrauen in das Leben geben konnte, hat sie in ERDE kompensatorisch Stabilität gesucht.

So ist es notwendig, Sandra mit den Verfahren der Chinesischen Medizin und im psychotherapeutischen Gespräch nach unten und nach oben Halt zu geben, sie sozusagen zwischen Erde und Himmel zu verankern. Das Ziel dabei ist, zunächst unten einen kräftigen *Yin*-Gegenpol zu setzen, so dass sie sich unten vom WASSER gehalten und angenommen fühlen kann. Dann kann ihr oben zu einer Orientierung im geistigen Bereich verholfen werden, mit einer Perspektive, wohin ihre derzeit stagnierende innere Entwicklung gehen könnte. Diese abstrakten Therapieziele werden über Monate in psychotherapeutischen Kurzinterventionen zu Beginn jeder Sitzung vor der Behandlung mit Chinesischer Medizin konkretisiert und in gemeinsamer Arbeit in die jeweils möglichen kleinen Schritte im Alltag übersetzt.

Dieses komplexe Fallbeispiel demonstriert, wie sich in der Praxis westliche Psychotherapie und Chinesische Medizin fruchtbar in ihren Möglichkeiten ergänzen und ihr Zusammenspiel für Patient und Arzt einen erweiterten Raum der Heilung eröffnet.

Verwendete Literatur

[1] Bensky D, Barolet R: Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Kötzing: Wühr; 1996.


feinstofflich, ätherisch
hohe
Schwingungsfrequenz
Geist (*Shen*)
Energie (*Qi*)
Körper, Materie (*Jing*)
grobstofflich, verdichtet
niedrige
Schwingungsfrequenz
erweiterter
Bewusstseinsraum
Rückbesinnung auf alte
Traditionen, Spiritualität
und energetisch-
geistige Heilweisen
vorwärtsgerichtete
Grundlagen-
forschung
der Mensch der
Gegenwart,
bisherige
Naturwissenschaft

30 Vision einer integralen Medizin des Bewusstseins für Kinder und Jugendliche

Rainer Bohlayer

30.1 „Integral" – was ist damit gemeint?

Das Wort „integral" bedeutet die Verbindung einzelner Komponenten zu einem umfassenden Ganzen. Das neu Entstandene, von Laszlo als Holos [2] oder Wilber als Holon [5] bezeichnet, ist mehr als die reine Addition der Eigenschaften der Einzelbestandteile. Die Verschmelzung ist mit einem Quantensprung auf eine höhere Organisationsebene und einem erweiterten Bewusstseinsraum verbunden. Dieser Wortbedeutung folgt auch die Vision einer „*Integralen Medizin*" [4]:

Die *Yang*-betonte naturwissenschaftliche Medizin des Westens und die *Yin*-betonte Erfahrungsmedizin des Ostens ergänzen sich in ihrer Polarität. Immer mehr Ärzte arbeiten mit beiden Systemen. Doch der Weg führt weiter: naturwissenschaftliche und energetisch-geistige Heilweisen können sich im Alltag nicht nur ergänzen, sondern sich gegenseitig durchdringen und etwas umfassend Neues hervorbringen. Aus der Umarmung von *Yin* und *Yang* bildet sich das *Taiji* oder die *Yin-Yang*-Monade einer ganzheitlichen Medizin im besten Wortsinn.

Da eine derartige Medizin keine der Seins-Ebenen im Kontinuum des *Qi* von *Jing* bis *Shen* leugnet, ist sie selbst „ganz" und kann sich in einen Bewusstseinsraum öffnen, wo Anbindung an das Eine Ganze, den Urgrund des *Dao* möglich wird. Jegliche Heilung hat dort ihren Ursprung: Dieser Paradigmenwechsel bedeutet einen Quantensprung im medizinischen Bewusstsein und integrale Medizin wird möglich.

Die integrale Medizin berücksichtigt alle *Qi*-Ebenen von der grobstofflichen, niederfrequent schwingenden Ebene des Körpers und seiner biochemischen Funktionen bis zur feinstofflichsten, hochfrequenten Ebene des Daseins, dem reinen Bewusstsein. Wie weißes Licht durch ein Prisma in alle Farben gebrochen wird, so fächert sich die Einheit des Ursprungs in das Spektrum der verschiedenen Schwingungsebenen des manifestierten Lebens in der Dualität auf. Je nach Notwendigkeit wirken die konkreten Maßnahmen der integralen Medizin auf die verschiedenen Ebenen des Daseins. Doch immer bleibt das ganze Spektrum im Blick und immer wieder kehrt der Arzt in seinem Inneren zurück zu dem einen Strahl des ungebrochenen weißen Lichts vor dem Prisma. Dort hofft er, sich dem non-dualen universellen Bewusstsein und damit dem Ursprung zu verbinden. Von dort aus kann „Es" durch ihn heilen.

Der Alltag des üblichen „Medizinbetriebs" steht immer noch in krassem Gegensatz dazu: Je erfolgreicher die naturwissenschaftliche Medizin in der Vergangenheit wurde, desto mehr wuchs die Überzeugung, der Arzt heile den Patienten allein durch sein Bemühen und Wissen. Gleichzeitig geriet der Arzt vermehrt unter den inneren und äußeren Erwartungsdruck, jede Krankheit erfolgreich zu therapieren (das Wort be-**hand**-eln wird bezeichnenderweise nur noch selten benutzt). Der vermeintlich objektive Blick auf die vom Subjekt Mensch isolierte Krankheit verdrängt in der Aufmerksamkeit des Arztes die Sicht auf den ganzen Mensch ihm gegenüber. Es ist keine Zeit mehr, mit dem Patienten zu „sein", mit ihm, z. B. über die Hände, Verbindung aufzunehmen und gemeinsam ein heilendes Feld des Bewusstseins zu kreieren, durch das „Es" erst heilen kann.

Soll sich hier etwas ändern, ist es notwendig, dass Arzt und Patient zunächst auf der Ebene des täglichen Lebens ihr Eingebundensein in die Kreisläufe von Natur und Kosmos erfahren. Sie erkennen ihre Abhängigkeit und spüren gleichzeitig Geborgenheit. Es reift die Erkenntnis, dass alle Erscheinungen letztendlich eins und ungetrennt sind. Diese Erfahrung kann zum tiefsten, unverwundbaren Wesenskern führen. Von dort entfalten sich die Kräfte zur eigenen Heilung.

In der alltäglichen Arbeit wird ein Arzt, der diesem Ansatz folgt, das Kind und seine Bezugspersonen verantwortlich in die Behandlung einbeziehen: Er nimmt sie in Liebe an und fordert sie gleichzeitig auch ein Stück weit, um das System Familie in seinen Selbstheilungskräften zu stärken.

Doch häufig erwartet die Hilfe suchende Familie vom Arzt eher schnelle Reparatur als Begleitung. Kranke Kinder werden manchmal ähnlich einem

defekten Auto in der „Werkstatt Praxis“ vorgeführt, ohne dass die Eltern bereit sind, aktiv bei der Behandlung mitzuwirken. Auch der erwachsene Patient gibt zu oft die Verantwortung für den Heilerfolg an den Arzt ab, damit aber leider auch seine Selbstbestimmung. Die Medizin des vergangenen Jahrhunderts hat dieses Verhalten gefördert, indem sie meinte, zumindest in naher Zukunft alles „machen“ zu können. Dies aber stellt sich immer wieder als Illusion heraus.

In den letzten Jahrzehnten gewinnt eine Gegenbewegung immer größeren Einfluss: Mehr und mehr Menschen besinnen sich wieder auf den reichen Erfahrungsschatz energetischer und geistiger Heilweisen des Ostens und gehen einen spirituellen Weg. In entgegengesetzter Richtung findet die westliche Naturwissenschaft, zunächst unbeabsichtigt und aus einem völlig anderen Paradigma heraus, über ihre moderne Grundlagenforschung ebenfalls Anschluss zu den philosophischen Erkenntnissen östlicher Traditionen [1]. So schließt sich ein Kreis der Weisheit (**Abb. 30.1**)

30.2 Gesundheit und Krankheit

Fühlt sich ein Mensch unwohl oder krank, so drückt er seine innere Erfahrung konkret über die Sprache aus, wenn er fragt: „Was **fehlt** mir?“ oder aber auch „Was **habe** ich?“ und „Was hat mich **befallen**?“. Was stimmt denn nun? **Fehlt** dem Menschen etwas oder **hat** er etwas Unerwünschtes, Schädigendes zuviel, wenn er krank ist?

Auch für eine mögliche Antwort darauf können wir die Sprache befragen, die symbolisch tiefes psychisches Erleben und kollektive Erfahrungen der Menschheit ausdrückt.

„Mir fehlt etwas, mach mich heil und ganz.“

Einerseits empfinden viele Kranke, dass ihnen etwas fehlt oder genommen wurde. Vielleicht ist auch etwas „zerbrochen“. Sie fühlen sich krank, weil sie sich als unvollständig oder innerlich fragmentiert und unverbunden erleben. Diese Menschen möchten wieder heil (auch heilig?) werden, sie erhoffen Heilung. Kinder sprechen oft davon, dass etwas wieder „ganz“ gemacht werden soll, wenn sie krank oder verletzt sind. Was fehlt aber zum „Ganz“-Sein? Heilt die heutige Medizin diesen Mangel oder fehlt auch ihr etwas? Vor dem Versuch einer Antwort werfen wir zunächst einen Blick auf die zweite Erfahrung von Krankheit:

„Ich habe etwas, mach es weg.“

Ein Patient, der dies sagt, fühlt sich „angegriffen“, wenn er krank wird. Auch die Wissenschaft bestätigt dieses Empfinden, denn oft greifen wirklich Viren, Bakterien oder Parasiten an. Sie „befallen“ den Körper oder ein Organ, der Mensch „hat“ eine Krankheit.

Im psychischen Bereich kann das soweit gehen, dass sich der Patient wie von fremden Gedanken „überwältigt“ oder im Extremfall sogar von einer anderen Person oder einem Geist „besessen“ fühlt. Besonders im Schamanismus trifft man auf die Überzeugung, dass äußere Einflüsse, Geister oder Dämonen den Patienten „besetzen“ und ihn krank machen.

30.2.1 Leere auffüllen – Fülle beseitigen

Hat der Arzt nun die Aufgabe, einen Mangel zu beheben und den Patienten wieder „ganz“ zu machen – oder doch eher den Auftrag, die Krankheit zu beseitigen, ein Zuviel wegzunehmen? Kann er beides überhaupt allein vollbringen? Was bewirkt die Heilung?

Je nach Krankheit kann es zur Besserung beitragen, wenn der Arzt etwas hinzufügt bzw. wenn er etwas nimmt oder beseitigt. Ein fehlendes Vitamin muss zugeführt, ein entzündeter Appendix entfernt werden. Dies hilft dem Patienten, Heilung oder Ganzheit bedeutet es aber noch nicht.

In der **Chinesischen Medizin** trifft in der Regel beides zu: Krankheit ist ein Mangel und ein Zuviel. Der Patient hat die Harmonie, das gesunde innere Gleichgewicht verloren.

- *Yin* und *Yang* sind während einer Krankheit nicht mehr im Gleichgewicht und im stetigen Austausch. Das eine ist im Mangel und somit unweigerlich das andere im Überschuss.
- Die Innenwelt steht in ständigem Austausch mit der Außenwelt. Der Mensch kann den Austausch blockieren, auch dann „fehlt“ ihm etwas.
- Er kann sich auch Einflüssen von außen zu sehr öffnen und wird von etwas „befallen“. Pathogene Faktoren führen zu krankhafter Fülle und müssen beseitigt werden. Darunter verbirgt sich häufig eine innere Leere in den Funktionskreisen, die für eine dauerhafte Besserung therapeutisch genährt werden muss.
- Manchmal wird primär ein Leere-Zustand diagnostiziert. Doch hat dieser häufig wiederum sei-

nen Ursprung im Einwirken pathogener Faktoren in der Vergangenheit.
- Die Wahrnehmung eines Kranken, „nicht rund zu laufen“ und den inneren Fluss als unterbrochen zu empfinden, reflektiert die Chinesische Medizin im Bild des gestörten *Sheng*- bzw. *Ke*-Zyklus der Fünf Wandlungsphasen und ihrer Funktionskreise.

„Ich bin krank und werde ganz im heilenden Feld bedingungsloser Liebe.“ [3]

Und trotzdem: Auch wenn der Arzt mit Hilfe der Chinesischen Medizin gleichzeitig pathologische Fülle zerstreut **und** Leere ergänzt, führt das immer noch nicht zur Heilung. Die anfängliche Frage ist nur insoweit geklärt, dass in einer medizinischen Behandlung meist beides erforderlich ist: etwas wegnehmen und etwas hinzufügen.

Die eigentliche Heilung kann der Arzt nicht allein vollbringen. Dazu bedarf es der Unterstützung des heilenden Feldes, zu dem Arzt und Patient in westlichen Praxen nur schwer Zugang finden. Insofern fehlt nicht nur der westlichen Medizin, sondern auch der modernen, in paradoxer Weise „traditionell“ genannten Chinesischen Medizin häufig das Essenzielle, um heilsam sein zu können.

Der Mensch ist nicht nur auf körperlicher und psychischer Ebene krank. Im Kranksein ist auch die Seele und der Bewusstseinsbereich mit einbezogen. Das ganze Kontinuum im Spektrum aller Lebensäußerungen ist betroffen: „Ich **bin** krank“ lautet die zutreffende Aussage, nicht „Mir fehlt etwas“ oder „Ich habe eine Krankheit“.

Die **„klassische“** Chinesische Medizin, die im revolutionären China unterdrückt und teilweise vernichtet wurde, gründet auf daoistischen und buddhistischen Einsichten. Sie betrachtet den Mensch nicht als das unabhängige Einzelwesen, als das er sich im Westen etwas überheblich, aber dafür oft „einsam“ fühlt. Die Chinesische Medizin sieht den Menschen eingebunden in immer weitere Zusammenhänge im Feld zwischen Himmel und Erde, beiden Energien verbunden und ausgesetzt:
- Jeder Mensch lebt eingebettet in die sozialen Bezüge zu den Mitmenschen.
- Darüber hinaus ist er über das gemeinsame *Qi* verbunden mit der Tier- und Pflanzenwelt, den Mineralien und der ganzen Erde bis hin zum gesamten Kosmos und dem *Qi* des Himmels.
- Modern ausgedrückt lebt jeder Mensch gleichzeitig in vielen Feldern verschiedener Schwingungsfrequenz.

Himmel und Erde sind vor der Erschaffung des Menschen zunächst getrennt und sehnen sich nach Vereinigung. Der Mensch als Spezies und als Individuum hat die Aufgabe, sein Leben in dieser Spannung der Dualität anzunehmen. Erfüllung findet er in der Aufhebung der Trennung von Himmel und Erde. Darin liegt die Chance zum Heil-Sein, zum Ganz-Sein sowohl für den Mensch als auch für Himmel und Erde. Dies gelingt, wenn der Mensch über den Körper, *Qi* und den Geist (*Shen*) Anbindung an beide findet und sie so wiedervereint. Das obere *Dantian* und *Ba Hui* (Du 20 – Zusammenkunft aller Leitbahnen) ermöglichen im gesunden Zustand seine Öffnung zum Himmel. Das untere *Dantian* und *Yong Quan* (Ni 1 – Sprudelnde Quelle) an den Fußpunkten bringen ihn mit der Erde in Verbindung. Das mittlere *Dantian* im Bereich des Herzens und des Solarplexus und die *Lao-Gong*-Punkte (Pe 8 – Palast der Mühen) in den Händen öffnen ihn zu den Menschen. Der Mensch wird krank, wenn er aus der Harmonie mit Himmel, Erde und den Mitmenschen heraus fällt.

Wenn der Mensch anerkennt, dass sich sein Dasein zunächst nur in der Dualität erfüllen kann, dann ist das Tor offen für die Entdeckung eines Weges in die Non-Dualität im Eins-Sein des Unbenennbaren *Dao* jenseits von Himmel und Erde. Auch ein äußerlich kranker Mensch kann innere Heilung erfahren im heilenden Feld der Einheit mit dem Großen Ganzen. Nicht nur mit diesem verbunden, sondern eher nach dem holistischen Prinzip als ein Teil davon, der doch zugleich das Ganze ist. Er ist nicht einsam oder allein, sondern all-ein, d. h. eins mit dem All.

Dieses Bewusstsein von Heilung war allerdings nicht Bestandteil der chinesischen Alltagsmedizin, sondern auf wenige Meister beschränkt. Die große Mehrheit der Menschen lebte in Abhängigkeit und hatte nicht die Möglichkeit, Verantwortung für sich und ihre Heilung zu übernehmen. Inzwischen beschleunigt sich die Bewusstseinsentwicklung und erfasst einen immer größeren Teil der Menschheit. Eine moderne integrale Medizin, und damit schließt sich der Bogen der Betrachtung wieder zum Anfang, hat hier die Chance zu einem weiteren Quantensprung: Sie kann heute eine Mehrheit der Menschen erreichen. Wir leben nicht mehr in der

Zeit der „Geheimlehren", Wissen und Weisheit sind heute allgemein zugänglich.

Die eigentliche Heilung liegt nicht in menschlichem Ermessen. Ärzte können nur Werkzeug sein, sich zur Verfügung stellen. Heilung bedeutet, symbolisch ausgedrückt, nicht nur die Wiederherstellung der Harmonie von *Yin* und *Yang* im Mikrokosmos des Körpers, sondern auch der Resonanz mit dem Makrokosmos von „Himmel und Erde". Dann ist der Mensch „ganz": in der Erde verwurzelt und geöffnet zum Himmel.

Hierin kann der Arzt den Patienten begleiten und unterstützen, in aller Bescheidenheit, v. a. in dem er sich selbst um diese Verankerung und Öffnung bemüht. Dann kann das *Dao* durch ihn als Mittler wirken. Den Weg zum Patienten findet es über das Herz, über bedingungslose Liebe und Mitgefühl.

Heilung ist auch in größerem Maßstab nötig: Heilung des Makrokosmos, da der Mensch nicht gesunden kann, wenn der Makrokosmos aus dem Gleichgewicht geraten ist. In der Meditation, allein oder in einer Gemeinschaft, kann der Mensch das „morphogenetische" Feld positiver Energien und Kräfte verstärken mit dem Ziel einer allumfassenden Liebe zu allen Lebewesen, zur Natur und darüber hinaus dem Großen Einen. Erkennt sich der Arzt nicht länger getrennt von den anderen Menschen, von der Tier-, Pflanzen- und Mineralwelt, dann ist es ihm auch ein Anliegen, über die Arbeit mit dem Patienten hinaus sinnvoll tätig zu werden, z. B.:

- zum Ausgleich im mitmenschlichen Bereich beitragen,
- Not leidende Menschen unterstützen und damit in seinem Einflussbereich das Gefälle zwischen reichen und armen Menschen vermindern und
- schonend mit der Tier- und Pflanzenwelt und den Ressourcen dieser Erde umgehen.

Die Frage nach der Heilung des einzelnen Menschen führt weit über die Beziehung von Arzt und Patient hinaus. Der Weg der Heilung gelingt in der Öffnung des individuellen menschlichen Bewusstseins in den Raum des allumfassenden universellen Bewusstseins.

30.3 Heilung in den Zyklen des Lebens

Heilung gelingt weder auf rein materieller noch auf rein geistiger Ebene. Ebenso geschieht Heilung nicht in einer nur aufwärts gerichteten Entwicklung in die erhoffte Überwindung der Dualität. Heilung bedeutet auch und gerade die Manifestation des Göttlichen auf der Erde. So verlangt Heilung eine gleichzeitig auf- und abwärts gerichtete Bewegung, diese eingebettet in einen immer währenden Zyklus: den Himmel auf die Erde bringen, die zehntausend Dinge kreieren und gleichzeitig die Erde hin zum Himmel, zum Ursprung im *Dao*, zu öffnen.

Mit der Geburt manifestiert sich das Göttliche aus der Non-Dualität heraus in die irdische Erfahrung der Dualität. Die Eltern helfen dabei, die Abwärtsbewegung der Erdung gelingen zu lassen, zu oft reißt dabei der zarte silberne Faden des Kontakts zum Himmel. Später kehrt sich die Bewegung um: Während seines ganzen Lebens strebt der Mensch wieder zum Himmel, spinnt durch die Entfaltung seines Bewusstseins den silbernen Faden wieder hinauf, um schließlich im Tod an ihm entlang wieder ins Universum einzugehen und seinen materiellen Anteil auf der Erde zurück zu lassen. Und doch ist es bereits während des Lebens seine Aufgabe, den Kreislauf immer wieder durch den Abstieg zur Erde zu vollenden.

30.3.1 Heilende Medizin für Kinder und Jugendliche

Eine heilende Medizin für Kinder und Jugendliche kann unter folgenden Voraussetzungen gelingen:

- Eltern vertrauen auf das *Dao*, gleichzeitig geben sie ihr Bestes und werden vom Arzt darin unterstützt.
- In diesem Bewusstsein behüten sie das Göttliche im Kind.
- Nach der Geburt unterstützen Eltern und Ärzte die Anbindung der vertikalen Lebensachse im Himmel (Feuer) und deren Verankerung auf der Erde (Wasser). Sie bewahren den silbernen Faden zum Himmel, gleichzeitig kann das Kind Wurzeln in der Erde schlagen. Geist (*Shen*) und Essenz (*Jing*), die mit der Zeugung ineinander aufgegangen sind, bringen durch ihre Polarität das Leben zur Entfaltung.
- So kann sich mit Hilfe der Eltern auf der horizontalen Lebensachse zwischen Holz und Metall, zwischen *Hun* und *Po*, das Leben in Raum und Zeit entfalten.
- Eltern, Arzt, Gesellschaft und schließlich der Heranwachsende selbst übernehmen Mitverantwortung für das Gelingen der Lebenszyklen.
- Im Schnittpunkt der Lebensachsen, dort wo die Wandlungsphase Erde angeordnet ist, kann das Leben des Kindes in seiner Mitte ruhen.

In jedem Zyklus des Lebens in den einzelnen Leit-Wandlungsphasen kann dies nur im Respekt vor dem Wunder des Lebens und in der Übernahme von Verantwortung **im Angesicht des Göttlichen** geschehen.

Der Mensch in der Leit-Wandlungsphase HOLZ

Der neugeborene Mensch in „Wasser-in-HOLZ" trägt die Vollendung als Potenzialität in sich, wird jedoch meist als hilfloses Baby verkannt . Das Neugeborene schenkt seinen Mitmenschen die Chance, in ihm dem Göttlichen zu begegnen, einen Augenblick des Einsseins zu erleben, das Numinose in seinem Umkreis zu spüren und davon überwältigt zu sein. Doch nun hat dieses Wesen den Weg des Menschseins gewählt. Dies gelingt nur in der gleichzeitigen Anbindung an Himmel und Erde.

Die Eltern führen das Kind zur Erde, indem sie es halten, konkret körperlich und im übertragenen Sinn im Geben von Schutz, Wärme und Vertrauen. Sie nähren das Kind, ebenfalls konkret körperlich und übertragen mit ihrer Liebe in der Gewissheit, dass es seinen Lebensweg erfolgreich gehen wird.

Dann setzt sich der erste sekundäre Zyklus in der aufwärtsgerichteten Bewegung in „Holz-in-HOLZ" und „Feuer-in-HOLZ" fort. Dieser Lebensabschnitt erfolgt im Schutz und in der liebenden Begleitung der Eltern. Das heißt auch, dass die Eltern für das Gelingen verantwortlich sind. Sie haben in diesen Phasen die Aufgabe, das Kind wachsen zu lassen und gleichzeitig die für ein Wachstum nötigen Frustrationen zu vermitteln.

Dann steht schon in „Erde-in-HOLZ" und „Metall-in-HOLZ" die erste wieder abwärts gerichtete Bewegung mit der konkreten Rationalität des Schulalters an: Das Kind muss seine Allmachtsgefühle aufgeben und erfährt, dass es viel zu lernen gibt. Es lernt seine Größe zu relativieren und soll doch nicht seiner inneren, göttlichen Größe beraubt werden. Die Verantwortung liegt darin, das Kind seinem Alter gemäß zu fordern. Gesundheit ist nicht nur abhängig von Liebe, Pflege und Nahrung sondern auch von der Förderung der geistigen Entwicklung.

Der Mensch in der Leit-Wandlungsphase FEUER

Mit der Krise der Pubertät beginnt der zweite Lebens-Zyklus im FEUER. Eine zweite Geburt, die des selbstverantwortlichen Menschen, steht an. Auch in diesem Übergang zeigt sich das Göttliche, nicht erkennbar auf den ersten Blick sondern versteckt im Chaos, in Be**geist**erung und Enthusiasmus und auch im Widerstand gegen die seelenlose Welt der Erwachsenen: keine Fesseln akzeptieren, keine irdische Ordnung anerkennen und die Welt verbessern wollen. Im Zustand des „Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt" spiegelt sich das Hin- und Hergerissensein zwischen oben und unten, zwischen Himmel und Erde wider („Wasser-in-FEUER"). Ein inneres Voranschreiten wird so zunächst verhindert.

Wird der Jugendliche mit Vertrauen begleitet und trotz allen Schwierigkeiten von seinen Eltern als

scheiden. Im Gegensatz zum ersten Zyklus im HOLZ kann dieser Zyklus von Eltern, Lehrern und Ärzten nur noch wohlwollend begleitet werden, doch sie können nicht mehr sein Gelingen bestimmen.

Der Heranwachsende geht weiter in einen neuen Zyklus der Evolution zum *Yang* („Holz-in-FEUER"), der im „Feuer-in-FEUER" seinen Höhepunkt findet, im selbstbewussten Nachaußengehen des jungen Erwachsenen.

Nicht mehr nur die Eltern auch die Gesellschaft ist nun in der Pflicht, diesem Menschen seine Chance zu geben, auf ihn zu setzen und ihm symbolisch Kredit zu geben, in dem sie in seine sich entwickelnden Fähigkeiten Vertrauen setzt. Doch auch in diesem Moment der maximalen Evolution im Leben kommt die Zeit notwendiger Rückbesinnung: Die Involution zum *Yin* zeigt sich in der Übernahme eigener Verantwortung durch den jungen Erwachsenen für den Schulabschluss, die Berufsausbildung und eine feste Partnerschaft („Erde-in-FEUER" und „Metall-in-FEUER").

Der Mensch in der Leit-Wandlungsphase ERDE

Im folgenden dritten Zyklus in ERDE zeigt sich das Göttliche in der Geburt eines eigenen Kindes. Die Lebensaufgabe ist nun, Verantwortung für sich selbst und für die nächste Generation zu übernehmen. Der Mensch ist in der Mitte seines Lebens am Wendepunkt zur Abwärtsbewegung angekommen. Er bildet einen stabilen Bezugspunkt für die Auf- und Abwärts-Bewegung der Lebensenergie seines Kindes in dessen ersten Lebenszyklus HOLZ und sichert damit eine Entwicklung in Gesundheit.

Der Mensch in der Leit-Wandlungsphase METALL

Der vierte Zyklus in METALL leitet unübersehbar die Involution, die Rückkehr zum Einen ein. Die Last der äußeren Verantwortung schwindet immer mehr und wandelt sich in ein Zulassen, sich der göttlichen Intelligenz Überlassen und in ein Anvertrauen an den Weg, das *Dao*. Das kleine persönliche Selbst oder Bewusstsein erhält nun die Chance, sich zum universellen Selbst bzw. zum transpersonalen Bewusstsein zu weiten.

Der Mensch in der Leit-Wandlungsphase WASSER

Im fünften Zyklus in WASSER findet die Involution ihre Vollendung im Abschied vom Leben. Die Wurzel zur Erde wird gekappt, die Erfahrung eines Menschenlebens bereichert den Himmel. Im Tod vollendet sich der Kreislauf zum Himmel, der mit der Geburt vom Himmel zur Erde begonnen hat. Die ätherische Seele (*Hun*) kehrt zurück in das universelle Bewusstsein.

Die Unterstützung liegt in der inneren Gewissheit, der inneren Sicherheit und der liebevollen Begleitung zurückbleibender Menschen, die diesen notwendigen Schritt akzeptieren können, auch wenn er mit Verlust und Trauer verbunden ist.

Die Zeugung fällt ebenfalls in die Phase WASSER und markiert den Beginn der Manifestation eines neuen Lebens auf der Erde und damit einer Abwärtsbewegung, die sich während der Schwangerschaft in der zunehmenden Materialisation des Körpers fortsetzt und mit der Geburt, der Ankunft des Neugeborenen auf der Erde endet.

30.4 Schlussfolgerung

Sehen wir jede Auffälligkeit, jede Störung, jede Krankheit eines Kindes vor diesem großen Spektrum des sich entfaltenden und wieder einrollenden Lebenswegs!

Gerade im psychischen und sozialen Bereich wird sich vieles, was zunächst Eltern und dem begleitenden Arzt als bedrohlich und gefährlich erscheint, im weiteren Verlauf relativieren. Ein „Defizit" kann für eine ganz besondere Reifung und Fähigkeit wichtig sein. Gesundheit ist nicht normierbar, sondern bedeutet für jedes Individuum und seinen Lebensweg etwas anderes. Jeder Mensch nimmt eine unterschiedliche Entwicklung, für die bei der Zeugung nicht nur durch die Essenz der Eltern (das mitgebrachte Erbe), sondern auch durch den hinzutretenden Geist (*Shen*) (die mögliche Ausrichtung) die Grundlagen gelegt werden. Manche Symptome sind, vielleicht im Moment noch misslungene, Versuche, weitere Schritte auf dem vorgezeichneten Weg des Lebens zu tun, ein Weg, der für uns geheimnisvoll und nicht zu wissen ist. Symptome enthalten häufig verschlüsselte Botschaften, wie wir einen Impuls setzen können, um den verirrten Wanderer wieder auf den Weg zu bringen. Eine heilende Medizin nimmt Verbindung auf von Herz zu Herz, nicht in großen Worten und Taten, sondern ausgehend von der inneren Haltung des Arztes, der sich selbst der Weisheit des *Dao* anvertraut.

Dies ist ein innerer Heilungsweg für Arzt und Kind und Eltern, im gegenseitigen Geben und Nehmen. Der Arzt sollte nur den berühmten „einen Schritt voraus" sein und selbst dies ist nicht immer notwendig.

Verwendete Literatur

[1] Dürr HP: Naturwissenschaft und Spiritualität. In: Platsch KD (Hrsg.): Bewusstsein und Transformation – ein Geschmack vom Ganzen. Norderstedt: Books on Demand; 2005.
[2] Laszlo E: Holos. Die Welt der neuen Wissenschaften. Petersberg: Via Nova; 2002.
[3] Persönl. Zitat: Rainer Bohlayer.
[4] Platsch KD (Hrsg.): Medizin und Spiritualität – ein Geschmack vom Heilen. Norderstedt: Books on Demand; 2002.
[5] Wilber K: Das Atman-Projekt. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann; 2001.

31 Kopfschmerz-Klassifikation der International Headache Society (1988)

1. Migräne
1.1. Migräne ohne Aura
1.2. Migräne mit Aura
1.2.1. Migräne mit typischer Aura
1.2.2. Migräne mit prolongierter Aura
1.2.3. Familiäre hemiplegische Migräne
1.2.4. Basilaris-Migräne
1.2.5. Migräneaura ohne Kopfschmerz
1.2.6. Migräne mit akutem Aurabeginn
1.3. Ophthalmoplegische Migräne
1.4. Retinale Migräne
1.5. Periodische Syndrome in der Kindheit als mögliche Vorläufer oder Begleiterscheinungen einer Migräne
1.5.1. Gutartiger paroxysmaler Schwindel in der Kindheit
1.5.2. Alternierende Hemiplegie in der Kindheit
1.6. Migränekomplikationen
1.6.1. Status migraenosus
1.6.2. Migränöser Infarkt
1.7. Migräneartige Störung, die nicht die obigen Kriterien erfüllen
2. Kopfschmerz vom Spannungstyp
2.1. Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp
2.1.1. Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp mit erhöher Schmerzempfindlichkeit perikranialer Muskeln
2.1.2. Episodischer Kopfschmerz vom Spannungstyp ohne erhöhte Schmerzempfindlichkeit perikranialer Muskeln
2.2. Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp
2.2.1. Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp mit erhöhter Schmerzempfindlichkeit perikranialer Muskeln
2.2.2. Chronischer Kopfschmerz vom Spannungstyp ohne erhöhte Schmerzempfindlichkeit perikranialer Muskeln
2.3. Kopfschmerz vom Spannungstyp, der nicht die obigen Kriterien erfüllt
3. Clusterkopfschmerz und chronische paroxysmale Hemikranie
3.1. Clusterkopfschmerz
3.1.1. Clusterkopfschmerz mit noch nicht abschätzbarem Verlauf
3.1.2. Episodischer Clusterkopfschmerz
3.1.3. Chronischer Clusterkopfschmerz
3.1.3.1 Von Beginn an ohne Remissionen
3.1.3.2. Nach primär episodischem Verlauf
3.2. Chronische paroxysmale Hemikranie
3.3. Clusterkopfschmerzartige Störungen, die nicht die obigen Kriterien erfüllen
4. Verschiedenartige Kopfschmerzformen ohne begleitende strukturelle Läsion
4.1. Idiopathischer stechender Kopfschmerz
4.2. Kopfschmerz durch äußeren Druck
4.3. Kältebedingter Kopfschmerz
4.3.1. Äußere Kälteexposition

4.3.2. Einnahme eines Kältestimulans

4.4. Benigner Hustenkopfschmerz

4.5. Benigner Kopfschmerz durch körperliche Anstrengung

4.6. Kopfschmerz bei sexueller Aktivität

4.6.1. Dumpfer Schmerz

4.6.2. Explosiver Schmerztyp

4.6.3. Haltungsabhängiger Typ

5. Kopfschmerz nach Schädeltrauma

5.1. Akuter posttraumatischer Kopfschmerz

5.1.1. Bei belangvollem Schädeltrauma und/oder entsprechenden Befunden

5.1.2. Bei geringfügigem Schädeltrauma ohne belangvolle Befunde

5.2. Chronischer posttraumatischer Kopfschmerz

5.2.1. Bei belangvollem Schädeltrauma und/oder entsprechenden Befunden

5.2.2. Bei geringfügigem Schädeltrauma ohne belangvolle Befunde

6. Kopfschmerz bei Gefäßstörungen

6.1. Akute ischämische zerebrovaskuläre Störungen

6.1.1. Transitorische ischämische Attacke (TIA)

6.1.2. Thromboembolischer Infarkt

6.2. Intrakranielles Hämatom

6.2.1. Intrazerebrales Hämatom

6.2.2. Subdurales Hämatom

6.2.3. Epidurales Hämatom

6.3. Subarachnoidalblutung

6.4. Nichtrupturierte Gefäßfehlbildung

6.4.1. Arteriovenöses Angiom

6.4.2. Sackförmiges Aneurysma

6.5. Arteriitis

6.5.1. Riesenzellarteriitis

6.5.2. Andere systemische Arteriitiden

6.5.3. Primär intrakranielle Arteriitis

6.6. Aorta-carotis- oder Aorta-vertebralis-Schmerz

6.6.1. Karotis- oder Vertebralis-Dissektion

6.6.2. Karotidynie (idiopathisch)

6.6.3. Kopfschmerz nach Endarteriektomie

6.7. Hirnvenenthrombose

6.8. Arterieller Hochdruck

6.8.1. Akute Blutdrucksteigerung durch ein exogenes Agens

6.8.2 Phäochromozytom

6.8.3. Maligner Hochdruck

6.8.4. Prä-Eklampsie und Eklampsie

6.9. Kopfschmerz bei anderen Gefäßkrankheiten

7. Kopfschmerz bei nichtvasulären intrakraniellen Störungen

7.1. Liquordrucksteigerung

7.1.1. Gutartige intrakranielle Drucksteigerung

7.1.2. Hochdruck-Hydrozephalus

7.2. Liquorunterdruck

7.2.1. Postpunktioneller Kopfschmerz

7.2.2. Kopfschmerz bei Liquorfistel

7.3. Intrakranielle Infektion

7.4. Intrakranielle Sarkoidose und andere nichtinfektiöse Entzündungsprozesse

7.5. Kopfschmerz nach intrathekaler Injektion

7.5.1. Direkter Effekt

7.5.2. Bedingt durch chemische (aseptische) Meningitis

7.6. Intrakranielles Neoplasma

7.7. Kopfschmerz bei anderen intrakraniellen Störungen

8. Kopfschmerz durch Einwirkung von Substanzen oder deren Entzug

8.1. Kopfschmerz bei akuter Substanzwirkung

8.1.1. Nitrat- oder Nitrit-Kopfschmerz

8.1.2. Natriumglutamat-Kopfschmerz

8.1.3. Kohlenoxyd-Kopfschmerz

8.1.4. Alkohol-Kopfschmerz

8.1.5. Andere Substanzen

8.2. Kopfschmerz bei chronischer Substanzwirkung

8.2.1. Ergotamin-Kopfschmerz

8.2.2. Analgetika-Kopfschmerz

8.2.3. Andere Substanzen

8.3. Kopfschmerz bei Entzug nach akutem Substanzgebrauch

8.3.1. Alkoholentzug (Hangover)

8.3.2. Andere Substanzen

8.4. Kopfschmerz bei Entzug nach chronischem Substanzgebrauch

8.4.1. Ergotamin-Entzugs-Kopfschmerz

8.4.2. Koffein-Entzugs-Kopfschmerz

8.4.3. Narkotika-Entzugs-Kopfschmerz

8.4.4. Andere Substanzen

8.5. Kopfschmerz bei Substanzgebrauch ohne gesicherten Wirkungsmechanismus

8.5.1. Hormonelle Kontrazeptiva oder Östrogene

8.5.2. Andere Substanzen

9. Kopfschmerz bei einer primär nicht den Kopfbereich betreffenden Infektion

9.1. Virale Infektion

9.1.1. Fokal, nicht primär den Kopfbereich betreffend

9.1.2. Systemisch

9.2. Bakterielle Infektion

9.2.1. Fokal, nicht primär den Kopfbereich be-

treffend
9.2.2. Systemisch (septisch)
9.3. Kopfschmerz bei anderen Infektionen
10. Kopfschmerz bei Stoffwechselstörungen
10.1. Hypoxie
10.1.1. Höhenkopfschmerz
10.1.2. Hypoxischer Kopfschmerz
10.1.3. Schlaf-Apnoe-Kopfschmerz
10.2. Hyperkapnie
10.3. Hypoxie in Verbindung mit Hyperkapnie
10.4. Hypoglykämie
10.5. Dialyse
10.6. Kopfschmerz bei anderen metabolischen Störungen
11. Kopfschmerz oder Gesichtsschmerz bei Erkrankungen des Schädels, sowie im Bereich von Hals, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Zähnen, Mund oder anderen Gesichts- oder Kopfstrukturen
11.1. Schädelknochen
11.2. Hals
11.2.1. Halswirbelsäule
11.2.2. Retropharyngeale Tendinitis
11.3. Augen
11.3.1. Akutes Glaukom
11.3.2. Brechungsfehler
11.3.3. Heterophorie oder Heterotropie
11.4. Ohren
11.5. Nase und Nebenhöhlen
11.5.1. Kopfschmerz bei akuter Sinusitis
11.5.2. Andere Erkrankungen von Nase oder Nebenhöhlen
11.6. Zähne, Kiefer und benachbarte Strukturen
11.7. Krankheiten des Kiefergelenks
12. Kopf- und Gesichtsneuralgien, Schmerz bei Affektionen von Nervenstämmen und Deafferenzierungsschmerzen
12.1. Anhaltender (nicht anfallsartiger) Schmerz durch Erkrankungen von Hirnnerven
12.1.1. Kompression oder Distorsion von Hirnnerven oder der 2. oder 3. Zervikalwurzel
12.1.2. Demyelinisierende Erkrankungen von Hirnnerven
12.1.2.1. Optikusneuritis (retrobulbäre Optikusneuritis)
12.1.3. Hirnnerveninfarkt
12.1.3.1. Diabetische Neuropathie
12.1.4. Entzündliche Hirnnervenstörungen
12.1.4.1. Herpes zoster
12.1.4.2. Chronische postherpische Neuralgie
12.1.5. Tolosa-Hunt-Syndrom
12.1.6. Nacken-Zungen-Syndrom
12.1.7. Andere Ursachen für Dauerkopfschmerz bei Hirnnervenläsion
12.2.1. Idiopathische Trigeminusneuralgie
12.2.2. Symptomatische Trigeminusneuralgie
12.2.2.1. Kompression der Trigeminuswurzel oder des Ganglion gasseri
12.2.2.2. Zentrale Läsionen
12.3. Glossopharyngeusneuralgie
12.3.1. Symptomatische Glossopharyngeusneuralgie
12.4. Nervus-intermedius-Neuralgie
12.5. Laryngicus-Superior-Neuralgie
12.6. Okzipitalneuralgie
12.7. Zentrale Ursachen vonKopf- und Gesichtsschmerzen, die nicht dem Typ der Trigeminusneuralgie eintsprechen
12.7.1. Anaesthesia dolorosa
12.7.2. Thalamusschmerz
12.8. Gesichtsschmerz, der nicht die Kriterien der Gruppen 11 und 12 erfüllt
13. Nicht klassifizierbarer Kopfschmerz

32 Glossar

Antibiotikawirkung nach Chinesischer Medizin: In der Medizin sind Antibiotika hilfreiche Medikamente bei Entzündungen bakterieller Genese. Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung. Gemäß den *Ba-Gang*-Kriterien der „Hitze und Kälte" senken sie die Hitze-Symptomatik im Körper, erzeugen damit aber möglicherweise ein Übermaß an Kälte, wenn der Körper zu schwach ist, aus eigener Kraft gegenzusteuern. Der zunächst erwünschte Effekt der Hitzeabsenkung kann im weiteren dann zu einer Kältesymptomatik mit Ansammlung von Feuchtigkeit und Nässe führen, da das *Qi* nicht genügend Wärme (Milz-*Qi*-Mangel als Zeichen der Abwehrschwäche) hat, um Feuchtigkeit umzuwandeln.

Anti-IgE-Therapie: Option bei allergischem Asthma, das mit der üblichen Stufentherapie nicht ausreichend kontrolliert ist. Das Anti-IgE wird subkutan injiziert. In Deutschland ist sie ab Stufe 4 der Asthmatherapie zugelassen.

Antiinflammatorische Externa: Salben, Cremes oder Lotionen, die entzündungshemmende Stoffe enthalten: z. B. Zink, Leukichthol, Gerbstoffe, Farbstoffe, Triclosan oder Kortison (siehe topische Kalzineurininhibitoren).

Aufrechtes *Qi* (*Zheng Qi*): Sammelbegriff für die Schutzfunktionen aller *Qi*-Formen gegenüber äußeren pathogenen Faktoren, die Abwehrkraft des Körpers.

Bachblütentherapie: Dr. Edward Bach aus England fand 38 Pflanzen, von denen er behauptete, dass sie in ihren Schwingungen 38 archetypischen Seelenzuständen des Menschen entsprechen. Diese Therapieform wird in ihrem Konzept nie wissenschaftlich belegbar sein und ist durch den Trend der Romantik in der heutigen kalt wirkenden, technikorientierten Welt äußerst beliebt.

***Ba Gang* (acht diagnostische Leitkriterien):** Einordnung einer Erkrankung nach acht diagnostischen Kriterien: Innen–Außen, Mangel–Fülle, Kälte–Hitze und *Yin–Yang*.

Bazi Suanming: „die Schicksalsberechnung nach den 8 Zeichen", eine Berechnungstechnik für das individuelle menschliche *Qi* und seine Entwicklung während des ganzen Lebens. Es entstand frühestens in der späten Tang-Zeit (618–907 n. Chr.). Den Berechnungen liegt das Geburtsdatum bezogen auf das chinesische Kalenderwesen zugrunde. Diese Technik ist im Westen auch als „Chinesische Astrologie" bekannt.

C 1-Esterase-Inhibitor-Mangel: angeborener Defekt im Komplementsystem mit mangelnder Aktivität des C 1-Esterase-Inhibitors, Entwicklung von Angioödemen möglich.

Cheilitis sicca: aufgerissene Mundwinkel und/oder Lippenentzündung.

Dantian: „Zinnoberfeld". Die *Dantian* sind zentrale Bereiche des Körpers, in denen *Qi*, *Jing* und auch *Shen* bewahrt, kultiviert und umgewandelt werden können. Das untere *Dantian* befindet sich im Inneren des Bauches etwas unterhalb des Nabels.

***Dao De Jing*:** Laotse, dem Begründer des Daoismus zugeschriebenes heiliges Buch vom Weg und der Tugend. Es beinhaltet die klassische Formulierung der daoistischen Philosophie.

Drei Kräfte: Die Dreiheit von Himmel, Erde und Mensch im Makrokosmos des Universums.

Drei Schätze: Die Dreiheit von Geist (*Shen*), Essenz (*Jing*) und *Qi* im Mikrokosmos des Menschen.

DSM-IV: Abkürzung für die vierte Ausgabe des **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** (Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen), das von der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung herausgegeben wird.

Eliminationsdiät: das als allergen oder unverträglich angesehene Nahrungsmittel wird aus der Nahrung „eliminiert". Die strengste Form der Eliminationsdiät ist die sogenannte oligo-allergene Diät, eine Basiskost mit wenig Allergenpotenzial, bestehend aus Reis, Kartoffeln, Lamm, Pute, Broccoli, Gurken, Birnen, Salz, Zucker, milchfreier Margarine und Sonnenblumenöl. Auf diese drei bis fünf Tage einzuhaltende Basiskost wird zur Diagnostik alle zwei Tage ein neues Nahrungsmittel aufgebaut und die allergische Symptomatik genau beobachtet und dokumentiert. Die Eliminationsdiät ist somit sowohl therapeutisch als auch diagnostisch einsetzbar.

Entwicklungsaufgabe: der zu bewältigende Entwicklungsschritt während einer Sekundär-Wandlungsphase.

Fraktal: Der Begriff bezeichnet Gebilde oder geometrische Muster, die einen hohen Grad von Selbstähnlichkeit aufweisen, d. h., die bei Betrachtung unter Vergrößerung immer wieder dieselben oder ähnliche Strukturen aufweisen wie unvergrößert. Das ist z. B. der Fall, wenn ein Objekt aus mehreren verkleinerten Kopien seiner selbst besteht.

Free-Running-Test: Physiologische Provokation zur Diagnostik eines hyperreagiblen Bronchialsystems durch sechs Minuten Dauerlauf und Erreichen einer Pulsfrequenz von mind. 150/min, Alternative zu Metacholintest (siehe Metacholintest).

Fünf Antike Punkte: Fünf den Wandlungsphasen zugeordnete Punkte auf den Leitbahnen an den distalen Extremitäten, Lage zwischen Fingern und Ellenbogen bzw. zwischen Zehen und Kniebereich. Auf den *Yin*-Leitbahnen ist der distalste Punkte Holz und der proximalste Punkt Wasser zugeordnet, auf den *Yang*-Leitbahnen entsprechend Metall und Erde.

Fünf heiße Herzen: Hitzeempfinden an den Handflächen, Fußsohlen und thorakal im Herzbereich.

Gebärmutter-Hitze: Neigt die Mutter zu Hitze oder führt sich zu viele heiße oder scharfe Nahrungsmittel zu, kann diese Hitze auf das ungeborene Kind übertragen werden.

Holismus: Der Holismus betrachtet jede Daseinsform als etwas Ganzes, das mehr ist als die Summe seiner Bestandteile. Alle Daseinsformen haben die Tendenz, sich zu höheren integrierten Einheiten zusammenschließen, so dass die Komplexität im Universum zunimmt. Den Begriff Holismus prägte der Südafrikaner Jan Christiaan Smuts (1870–1950).

Hologramm, holografisch: Zerteilt man den Bildträger eines mit Laserlicht aufgenommenen Hologramms von einem Objekt und bestrahlt das Bruchstück mit einem Laserstahl, so kommt bei der Wiedergabe doch wieder ein Abbild des ganzen Objekts zustande.

Huang Di Nei Jing: oder „Der Gelbe Kaiser“, ein Klassiker der ganzheitlichen Medizin. Ein Buch über die Chinesische Medizin, das Huang Di, einem der chinesischen Urkaiser, zugeschrieben wird, der von 2696–2598 v. Chr gelebt haben soll. Heute wird angenommen, dass das Buch um 300 v. Chr. aus mehreren Texten zusammengestellt wurde. Es umfasst eine Sammlung von 81 Abhandlungen, die in zwei Büchern zusammengefasst sind: dem *Su Wen* mit Fragen eher grundlegender Art und dem *Ling Shu* mit eher technischen Aspekten der Akupunktur.

Immotiles Ziliensyndrom: ein Gendefekt, der meist die inneren Dyneinarme der Zilien in den Atemwegen betrifft und die Zilien unbeweglich macht, so dass eine Ansammlung von Schleim die Atemwege behindert und zu chronischen Veränderungen und rezidivierenden Pneumonien führt. Der Nachweis gelingt durch einen Bürstenabstrich in der Nasenschleimhaut und mittels elektronenmikroskopischer Untersuchung.

Kinesiologie: wird in der Neurodermitisbehandlung als alternatives Heilverfahren v. a. in der Diagnostik eingesetzt. Der Musculus deltoideus wird z. B. zu einem Muskelkrafttest eingesetzt, in dem das Kind aufgefordert wird, seinen Arm bis auf Horizontalebene anzuheben und gegen den Druck des Untersuchers für einige Sekunden zu halten.

Das vermutete Allergen wird nun auf die Haut oder auf die Schleimhaut gegeben und erneut die Muskelkraft überprüft. Erscheint diese geschwächt, gehen die kinesiologisch tätigen Therapeuten davon aus, dass der Körper diesen Stoff nicht toleriert. Grundlage ist die Annahme, dass sich Schwächungen des Körpers durch äußere Faktoren direkt auf Muskel und Bindegewebe auswirken. Einen kontrollierten Wirkungsnachweis gibt es für diese Methode nicht.

Kortison nach Chinesischer Medizin: Kortison führt aus Sicht der Chinesischen Medizin zu Kälte im Körper (Erklärung siehe Antibiotika).

Leitthema: Grundthema der psychischen Entwicklung in einer Leit-Wandlungsphase, das als Färbung die zugehörigen Sekundär-Wandlungsphasen durchzieht.

Leit-Wandlungsphase (LWP): Eine LWP (in Versalien geschrieben) ist eine der primären, übergeordneten Wandlungsphasen im Fünf-Phasen-Zyklus eines gesamten Menschenlebens, z. B. die Leit-Wandlungsphase HOLZ, die der Kindheit und Jugend entspricht.

Keratokonjunktivitis (sicca): Erkrankung der Horn-und Bindehaut, die „Sicca"-Form wurde von Sjögren beschrieben, auch Keratoconjunctivitis filamentosa, mit Abstoßung von Hornhautepithel in Form feiner Fädchen.

Kratzalternativen: Drücken, Klopfen, Reiben, Zwicken der Haut, Eincremen mit Basispflege, Kühlen, mentale „De-Katastrophisiserung" wie „Es juckt ja, aber es geht auch gleich wieder vorüber", Ablenkung, Wasseranwendung sowie Autosuggestion.

Lysozym: im Speichel, in Tränenflüssigkeit und in der Darmschleimhaut nachweisbares Enzym, das bakteriolytisch wirkt und die Polysaccharidmembran von Bakterien auflöst.

Metacholintest: Lungenfunktion mit Provokationstest mittels Metacholin. Ab einer bestimmten Konzentration reagiert der Patient, der unter hyperreagiblem Bronchialsystem leidet, mit Asthmabeschwerden bzw. zunehmender Obstruktion. Der Test ist hilfreich, wenn subjektiv wahrgenommene Symptome und objektive Parameter (Ruhelungenfunktion) nicht übereinstimmen. In der Erwachsenenheilkunde gilt er als Standardtest in der Pneumologie bei Verdacht auf Asthma, bei Kindern wird aufgrund der Überschneidungen von Metacholinkonzentrationen von gesunden und hyperreagiblen Kindern und aufgrund des Risikos keine Routinetestung mit Metacholin vorgenommen.

Mukotympanon: Ansammlung von mukösem Schleim in der Tuba eustachii.

„Phase-in-der-PHASE": Jeder Lebenszeitpunkt ist charakterisiert durch eine SWP in einer LWP. Dafür wird als Gesamtbezeichnung der von Worsley erstmals geprägte Begriff der „Phase-in-der-PHASE" gewählt und dieser in „"-Zeichen gesetzt.

Projektive Testverfahren: Projektive Tests sind psychologische Untersuchungsmethoden, die über das Malen (z. B. „Verzauberte Familie", Baum-Zeichnen), Bauen mit Spielmaterial (z. B. Sceno-Test) oder Assoziationen zu Bildern (z. B. Schweinchen-Schwarzfuß-Test) Gefühle, Wünsche oder Konflikte aus dem Unbewussten des Probanden abrufen, die dann Rückschlüsse über seine Persönlichkeit erlauben.

Qian Yi: Chinesischer Arzt, 1032–1113 n. Chr., Spezialist für Kinder, verfasste das Werk „Echte Offenbarungen für die symptombezogene Therapie in der Pädiatrie" (*Xiao'er yaozheng zhijue*), ein erstes Grundlagenwerk chinesischer Pädiatrie.

Rosazea: Rötung mit Papelbildung insbesondere im Gesicht unklarer Genese. Es gibt klinische Überschneidungen zur Akne.

RSV: Respiratory Syncytial Virus.

Schizoide Persönlichkeitsstörung: Die Störung entsteht im frühen Säuglingsalter, da keine ausreichende Sicherheit für die Ausbildung erster selbstständiger Kontakte mit der nächsten Umgebung gegeben ist. Symptome sind Rückzug von affektiven, sozialen und anderen Kontakten, übermäßige Vorliebe für Phantasie, einzelgängerisches Verhalten und in sich gekehrte Zurückhaltung. Die Betroffenen verfügen nur über ein begrenztes Vermögen, Gefühle auszudrücken und Freude zu erleben.

Sebostase: verminderter Talgfluss der Talgdrüsen.

Sechs-Schichten-Modell (*Shang Han Lun*): Modell der Pathogenese von Kälte induzierten Erkrankungen im Buch „*Shang Han Lun*" von Zhang Zhong-Jing (geb. ca. 158 v. Chr.). Wird eine Krankheit nicht entsprechend behandelt, schreitet sie von außen nach innen durch die äußeren drei *Yang*-Schichten (*Tai Yang* → *Shao Yang* → *Yang Ming*) und die inneren drei *Yin*-Schichten (*Tai Yin* → *Shao Yin* → *Jue Yin*) u. U. bis zum Tod fort.

Sekundär-Wandlungsphase (SWP): Eine SWP ist eine der fünf Phasen eines sekundären, untergeordneten Fünf-Phasen-Zyklus innerhalb einer LWP.

Shen Ming: geistige Klarheit, Ausstrahlung des Geistes.

Sjögren-Syndrom: Keratoconjunctivitis sicca, Rhinopharyngitis sicca, chronische Arthritis, Hy-

perproteinämie, Vermehrung der Globuline im Serum und Plasmazellvermehrung im Knochenmark. Histologisch finden sich chronische Entzündung und Atrophie der Speichel-, Tränen- und Schleimhautdrüsen in den oberen Luftwegen. Manchmal besteht eine perniziöse Anämie, möglicherweise durch Atrophie der Magenschleimhautdrüsen. Die Ätiologie ist umstritten, infektiöse Ursachen werden vermutet.

Standardreihe oder „Deutsche Standardreihe": eine Auswahl von Kontaktstoffen, die bei den meisten deutschen Patienten zu Hautreaktionen geführt haben, z. B. Kobaltchlorid oder Nickelsulfat. Die Reihe besteht aus ca. 20 Stoffen, die regelmäßig auf ihre Aktualität überprüft werden. Es gibt ein bundesweites Register, in das Hautärzte ihre Beobachtungen bei ihren Patienten eingeben können und aus denen dann diese Reihe immer wieder neu zusammengestellt wird.

Taiji: bezeichnet die Einheit der komplementären Polaritäten von *Yin* und *Yang*. *Taiji* ist die Kraft, die die beiden Pole hervorbringt und ist selbst aus dem *Wuji*, dem Nicht-Sein, der Leere, entstanden.

Topische Kalzineurininhibitoren (Tacrolimus und Pimecrolimus): in der Haut von Neurodermitispatienten finden sich auch ohne Allergenkontakt genetisch bedingt antigenpräsentierende Zellen. Eine der aktiven Zellen sind die T-Zellen; die die Entzündung unterhalten. Auf diese T-Zellen wirken die topischen Kalzineurininhibitoren. Ursprünglich wurde das erste Medikament dieser Klasse aus der Transplantationsmedizin entwickelt, da man die überschießende Abwehrreaktion in der Neurodermitishaut ähnlich wie die Abstoßungsreaktion auf ein transplantiertes Organ ansah. Die Nebenwirkungen der lokalen Modulierer der T-Zelle sind weitestgehend erforscht. Die lokale Kortisontherapie wird dieser neuen Therapie wegen der längeren Erfahrung mit Kortison vorangestellt. Lediglich die Anwendung im Gesicht und in intertriginösen Bereichen wird vorzugsweise mit Kalzineurininhibitoren empfohlen. Die Therapie ist ab dem vollendeten zweiten Lebensjahr zugelassen.

Trigramm und *I Ging*: Die acht Trigramme sind die Symbole, die die Grundlage des „*I Ging*" (Buch der Wandlungen) bilden. Sie bestehen jeweils aus drei entweder durchgezogenen (*Yang*-) oder durchbrochenen (*Yin*-)Linien, woraus sich $2^3 = 8$ Möglichkeiten ergeben, die oft in Form eines Kreises angeordnet werden. Zwei übereinander gestellte Trigramme ergeben eines der 64 (8^2) Hexagramme. Die Bedeutungen aller Hexagramme sind im *I Ging* beschrieben.

Vier-Stadien-Modell (*Wen Bing Lun*): Modell der Pathogenese von Hitze induzierten Erkrankungen von Ye Tianshi (1666–1745) in vier Stadien. Eine Krankheit befällt der Reihe nach die Schicht des *Wei* (Abwehr-*Qi*-Stadium), des *Qi*, des *Ying* (Nähr-Stadium) und des *Xue* (Blut-Stadium).

Wurzel (*Ben*) und Zweig (*Biao*): Wurzel entspricht der Ätiologie einer Erkrankung, Zweig der klinischen Manifestation. Bezogen auf den Verlauf einer Erkrankung entspricht Wurzel der zugrunde liegenden Primärerkrankung und Zweig den sekundären Folgeerkrankungen.

***Wu-Wei*:** „Nichthandeln" im Sinne von kein Handeln gegen die Natur. Handlungen entstehen spontan in Einklang mit dem *Dao*.

33 Weiterführende Literatur

Phasen menschlicher Entwicklung

Boadella D: Befreite Lebensenergie. München: Kösel; 1991.
Chaling H: Leitfaden Tuina. München: Elsevier; 2005.
Cheng X, Deng L: Chinese Acupuncture and Moxibustion. Beijing: Foreign Languages Press; 1999.
Dörner K, Plog U: Irren ist menschlich. Bonn: Psychiatrie; 2007.
Dolto F: Psychoanalyse und Kinderheilkunde. Frankfurt: Suhrkamp; 1989.
Engelhardt U, Hildenbrandt G, Zumfelde-Hüneburg C: Leitfaden Qigong. München: Elsevier; 2007.
Erikson EH: Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp; 1995.
Focks C, Hillenbrand N: Leitfaden Chinesische Medizin. 5. Aufl. München: Elsevier; 2006.
Freud S: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. 4. Aufl. Frankfurt: Fischer; 1991.
Hammer L: Psychologie und Chinesische Medizin. Sulzberg: Joy; 2002.
Hoffmann SO: Charakter und Neurose. Frankfurt: Suhrkamp; 1983.
Hou J, Geng C: Treatment of Paediatric Diseases in Traditional Chinese Medicine. Beijing: Xue Yuan Publishing House; 1995.
Loo M: Pediatric Acupuncture. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2005.
Mahler MS, Pine F, Bergman A: Die psychische Geburt des Menschen. Frankfurt: Fischer; 1999.
Mentzos S: Neurotische Konfliktverarbeitung. 19. Aufl. Frankfurt: Fischer; 2000.
Platsch KD: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. 2 Aufl. München: Elsevier; 2005.
Platsch KD: Die fünf Wandlungsphasen. München: Elsevier; 2004.
Redl F, Diolosa C, Hoffmann K: Die Welt der Fünf Elemente. Schiedlberg: Bacopa; 2002.
Rilke RM: Gedichte und Prosa. Köln: Parkland; 1998.
Ross J: Zang Fu – Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin. 2. Aufl. Uelzen: ML; 1995.
Scott J, Barlow T: Akupunktur in der Behandlung von Kindern. Kötzing: Wühr; 2003.
Spitz RA, Cobliner WG: Vom Säugling zum Kleinkind. Stuttgart: Klett-Cotta; 2005.
Stern DN: Die Lebenserfahrung des Säuglings. 9. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2007.
Temelie B, Trebuth B: Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind. 12. Aufl. Sulzberg: Joy; 1999.
v. Uexküll T, Fuchs M, Müller-Braunschweig H (Hrsg.): Subjektive Anatomie. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer; 1997.
Vogl R: Akupunktur und bioenergetische Analyse. Heidelberg: Haug; 1999.

Physiologie und Pathophysiologie im Kindes- und Jungedalter

Apley J, MacKeith R, Meadow R: Das Kind und seine Symptome. Stuttgart: Hippokrates; 1983.
Becker S: Chinesische Medizin in der Pädiatrie. DÄGfA München in Bad Nauheim (Kongress vom 12.-13. 5. 2007): Kursskript, Bad Nauheim, 2007: 15 S.

Diagnostik

Advanced Textbook on Traditional Chinese Medicine and Pharmacology Vol. 1–4. Beijing: New World Library; 1995.
Bäcker M, Hammes MG (Hrsg.): Akupunktur in der Schmerztherapie. München: Elsevier; 2004.
Chaling H: Leitfaden Tuina. 2. Aufl. München: Elsevier; 2005.
Focks C, Hillenbrand N (Hrsg.): Leitfaden Chinesische Medizin. 5. Aufl. München: Elsevier; 2006.
Flaws B: Chinesische Heilkunde für Kinder. 3. Aufl. Sulzberg: Joy; 2005.
Flaws B: A Handbook of TCM Pediatrics. Boulder: Blue Poppy Press; 1996.
Kubiena G: Chinesische Syndrome verstehen und verwenden. 2. Aufl. Wien: Maudrich; 2000.
Loo M: Pediatric Acupuncture. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2002.
Scott J, Barlow T: Herbs in the Treatment of Children. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2003.

Einführung in die Therapie

Platsch KD: Was heilt. Berlin: Theseus; 2007.

Akupunktur und verwandte Verfahren

Pothmann R, Yeh HL: The Effects of Treatment with Antibiotics, Laser and Acupuncture upon Chronic Maxillary Sinusitis in Children. Am. J. Chin. Med. 1982; 10(1–4): 55–58.

Pothmann R: Infrarotanwendung in der Akupunktur. Akupunktur – Theorie und Praxis. 1984; 12: 198–202.
Pothmann R (Hrsg.): Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS). Stuttgart: Hippokrates; 2002: 142 S.
Pothmann R, Schmitz G: Acupressure in the acute treatment of cerebral convulsions in children. Alternative Medicine. 1985; 1(1): 63–67.
Pöntinen PJ, Pothmann R: Laser in der Akupunktur. 3. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2005: 212 S.
Tenk H: Praktikum der Chinesischen Akupunktur und Punktmassage für die Kinderheilkunde. 4. Aufl. Wien: Maudrich; 2003: 154 S..
Zimmermann M, Handwerker HO: Schmerz, Konzepte und ärztliches Handeln. 2. Aufl. Heidelberg: Springer; 1994.

Moxibustion

Focks C, Hillenbrand N (Hrsg.): Leitfaden Chinesische Medizin. 5. Aufl. München: Elsevier; 2006.
Qiu ML: Chinese Acupuncture and Moxibustion. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1993.

Qigong

Brown B, Knöferl G: Qi Gong: The Chinese Art of Working with Energy. London: HarperCollins; 2001.
v. Engelhardt U, Hildenbrand G, Zumfelde-Hüneburg C (Hrsg.): Leitfaden Qigong. München: Elsevier; 2007.
Johnson JA: Chinese Medical QiGong Therapy Vol. 1–5. Pacific Grove: The International Institute of Medical Qigong; 2005.
Kaptchuk T: Das große Buch der chinesischen Medizin. Frankfurt: Fischer; 2006.
Zhi-Chang L: Mit dem Herzen lächeln. München: Heyne; 2005.
Pollmann, A.: Fünf Wandlungsphasen in fünf Streichen. 4. Aufl. Heidelberg: Haug; 2004.
Reid DP: Chi-Gung (Qi Gong). München: Econ; 2000.

Erkrankungen der Luft- und Atemwege und des HNO-Bereichs

Joos S, Martin E, Zou H, Schott C, Daniel V: Akupunktur in der Behandlung des Asthma bronchiale. In: Maric-Oehler W, Hünten K (Hrsg): 1. Mainzer Akupunktur-Symposium, Akupunktur und Universität. Stuttgart: Hippokrates; 1997: 72–83.
Kastner J: Propädeutik der Chinesischen Diätetik. 2. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2005.
Kielczynska BB: Traditional East-Asian medicine and acupuncture in the treatment of asthma and allergies in children. Explore. 2005; 1(2): 118–21.
Killian KJ, Watson R, Otis J et al.: Symptom perception during acute bronchoconstriction. Am J Respir Crit Care Med; 2000 (162): 490–6.
Lai X: Observation on the curative effect of acupuncture on type I allergic diseases. J Tradit Chin Med. 1993; 13(4): 243–8.
Lex C, Schuster A: Lungenfunktionsuntersuchungen im Kindesalter. Monatsschrift Kinderheilkd. 2005; 153: 885–98.
Maciocia G: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Kötzting: Wühr; 1994.
Martin J, Donaldson AN, Villarroel R, Parmar MK, Ernst E, Higginson LJ: Efficacy of acupuncture in asthma: systemic review and meta-analysis of published data from 11 randomized controlled trials. Eur. Resp.J. 2002; 20(4): 846–52.
Niimi H, Patumraj S, Han JY: Asian traditional medicine (ATM): recent progress based on scientific evidences. Clin Hemorheol Microcirc. 2006; 34(1–2): 85–8.
Nq DK, Chow PY, Ming SP, Hong SH, Lau S, Tse D, Kwong WK, Wong MF, Wong WH, Fu YM, Kwok KL, Li H, Ho JC: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of acupuncture for the treatment of childhood persistent allergic rhinitis. Pediatrics. 2004; 114(5):1242–7.
Omura Y, Lin TL, Debreceni L, Losco BM, Freed S, Muteki T, Lin CH: Unique changes found on the Qi Gong Master's and patients's body during Qi Gong treatment; their relationship to certain meridians and acupuncture points and the re-creation of therapeutique Qi Gong states by children and adults. Acupunct Electrother Res. 1989; 14(1): 61–89.
Ots T: Integrative Anamnese. Dt Z Akupunktur. 2003; 45: 22–9.
Richter-Kuhlmann EA: Großstudie bestätigt Wirkung. Dt. Ärzteblatt. 2004; 101(5): 193.
Scano G, Stendardi L, Grazzini M: Understanding dyspnoea by its language. Eur Respir J. 2005; 25(2): 380–5.
Sharek PJ, Bergman DA: The effect of inhaled steroids on the linear growth of children with asthma: a meta-analysis. Pediatrics. 2000; 106(1): E8.
Recommendations for the prevention and treatment of glucocorticoid-induces osteoporosis. American College of Rheumatology Task Force on Osteopo-

rosis Guideline. Arthritis Rheum. 1996; 39: 1791–1801.
Wehkamp J, Bals R, Kreft B, Schröder JM, Stange EF: Angeborene Immunabwehr. Dt. Ärzteblatt. 2007; 104(5): 228–33.
Xinsheng L: Combined use of acupuncture and blood-injection at the Back-shu points for treatment of allergic asthma-a report of 80 cases. Journal of Traditional Chinese medicine. 1997; 17(3): 207–10.
Xue CC, Li CG, Hugel HM, Story DF: Does acupuncture or Chinese herbal medicine have a role in the treatment of allergic rhinitis? Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2006; 6(3): 175–9.
Zhao CH, Stillman MJ, Rozen TD: Traditional and evidence-based acupuncture in headache management: theory, mechanism, and practice. Headache. 2005; 45(6): 716–30.

Hauterkrankungen

Abeck D, Cremer H: Häufige Hautkrankheiten im Kindesalter. Klinik – Diagnose – Therapie. 3.Aufl. Heidelberg: Steinkopff; 2006.
Asefi M, Augustin M: Regulative therapy: treatment with nonspecific stimulants in dermatology in traditional and modern perspectives. Forsch Komplementarmed. 1999; 6(2): 9–13.
Diepgen TL: Is the prevalence of atopic dermatitis increasing? In: Williams HC (Hrsg.): Atopic Dermatitis: The Epidemiology, Causes and Prevention of Atopic Eczema. Cambridge: Cambridge University Press; 2000: 96–109.
Höger PH: Kinderdermatologie. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer; 2007.
Iliev E: Acupuncture in Dermatology. Clin Dermatol. 1998; 16(6): 659–88.
Kaptchuk T: Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis. Frankfurt: Fischer; 2006.
Saloga J, Klimek L, Buhl R: Allergologie-Handbuch. Grundlagen und klinische Praxis. Stuttgart: Schattauer; 2005.
Warschburger P: Psychologie der atopischen Dermatitis im Kindes- und Jugendalter. München: Quintessenz; 1996.
Wenninger K, Kehrt R, von Rüden U, Lehmann C, Binder C, Wahn U, Staab D: Structured parent education in the management of childhood atopic dermatitis: The Berlin model. Patient Education and Counseling. 2000; 40: 253–261.
Williams RB, Schneiderman N. Psychosocial Interventions can improve clinical outcomes in organic disease. Psychosomatic Medicine. 2002; 64(4): 552–7.
Zuberbier T, Bindslev-Jensen C, Canonica W et al.: EAACI/GA2LEN/EDF guideline: management of urticaria. Allergy. 2006; 61(3): 321–31.

Erkrankungen der Harnwege

Cao J, Su X, Cao J: Essentials of Traditional Chinese Pediatrics. 2. Aufl. Beijing: Foreign Languages Press; 1996.
Elies M, Ogal HP: Aus- und ableitende Heilverfahren. Stuttgart: Hippokrates; 1998.
Flaws B: Chinesische Heilkunde für Kinder. 3. Aufl. Oy-Mittelberg: Joy; 1998.
Loo, M: Pediatric Acupuncture: New York: Churchill Livingstone; 2002.
Ogal HP, Stör W: Bildatlas der Akupunktur. Marburg: Kolster; 2004.
Scott J, Barlow T: Akupunktur in der Behandlung von Kindern. Kötzing: Wühr; 2003.
Soldner G, Stellmann HM: Individuelle Pädiatrie. 3. Aufl. Stuttgart: Wiss. Verlagsgesellschaft; 2007.
Solter AJ: Warum Babys weinen. München: dtv; 2000.

Neurologische Erkrankungen – Schmerztherapie

Gaffney A, Dunne EA: Developmental aspects of children's definitions of pain. Pain. 1986; 26: 105–17.
McGrath PA: An assessment of children's pain: a review of behavioral, physiological and direct scaling techniques. Pain. 1987; 31: 147–176.
McGrath PJ, Unruh AM: Pain in Children and Adolescents. Pain Research and Clinical Management 1. New York: Elsevier; 1987.
Johnston CC, Strada ME: Acute pain response in infants: A multidimensional description. Pain. 1986; 24: 373–82.
Oerter R, Montada L: Entwicklungspsychologie. 5. Aufl. Weinheim: Beltz; 2002.
Payne B, Norfleet MA: Chronic pain and the family: a review. Pain. 1986; 26: 1–22.
Piaget J, Inhelder B: Die Psychologie des Kindes. München: DTV; 1993.
Pothmann R, Schmitz G: Acupressure in the acute treatment of cerebral convulsions in children. Alternative Medicine. 1985; 1(1): 63–7.
Pothmann R (Hrsg): Chronische Schmerzen im Kindesalter. Stuttgart: Hippokrates; 1988.
Pothmann R: Klinische Schmerzmessung. In: Pothmann R (Hrsg): Chronische Schmerzen im Kindesalter. Stuttgart: Hippokrates; 1988: 31–43.
Pothmann R: Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) zur Schmerztherapie. Der Kinderarzt. 1990; 21: 706–12.
Pothmann R, Plump U, Maibach G, von Frankenberg S, Besken E, Kröner-Herwig B: Migränetagebuch für Kinder. München: Arcis; 1991.
Pothmann R, von Frankenberg S, Müller B, Sartory G, Hellmeier W: Epidemiology of Headache in Children and Adolescents: Evidence of High Prevalence of Migraine Among Girls Under 10. Int. J. Behavior. Med. 1994; 1(1): 76–89.

Ross DM, Ross SA: Childhood Pain: Current Issues, Research, and Management. München: Urban & Schwarzenberg; 1988.
Schoenen J, Timsit-Berthier M, Timsit M: Correlations between contingent negative variation and plasma levels of catecholamines in headache patients. Cephalalgia. 1985; 5(1): 480.
Tenk H: Praktikum der Chinesischen Akupunktur und Punktmassage für die Kinderheilkunde. 4. Aufl. Wien: Maudrich; 2003.

Erkrankungen des Bewegungsapparats

Egger J, Carter CM, Wilson J, Turner MW, Soothill JF: Is migraine food allergy? A double blind-controlled trial of oligoantigenic diet treatment. Lancet, 1983; 2(8355): 865–9.
Pöntinen PJ, Pothmann R: Laser in der Akupunktur. 3. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2005.
Pothmann R, Weigel S, Stux G: Frozen Shoulder: Differential Acupuncture Therapy with Point ST-38. Am J Acupuncture. 1980; 8: 65–9.
Pothmann R: Neurophysiologische Wirkung der Akupressur. Ärztliche Praxis. 1983; 84: 2523.
Pothmann R: Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) zur Schmerztherapie. Der Kinderarzt. 1990; 21: 706–12.
Pothmann R: Akupunktur in der Neuropädiatrie. In: Beck R, Heydenreich A, Ots T: Akupunktur in der Neurologie. Stuttgart: Hippokrates; 1994.
Pothmann R: Kopfschmerzen im Kindesalter. Stuttgart: Hippokrates; 1999.
Pothmann R, Meng AC: Akupunktur in der Kinderheilkunde. 2. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2002.
Pothmann R, von Frankenberg S, Lüdtke R, Thoiss W, Hoicke C, Bollig G: Ernährungsmedizinische Therapie bei Kindern mit Kopfschmerzen – Ein randomisierter Vergleich. Neuropädiatrie. 2005; 3: 86–96.
Tenk H: Praktikum der Chinesischen Akupunktur und Punktmassage für die Kinderheilkunde. 4. Aufl. Wien: Maudrich; 2003.

Psychomentale Störungen

Berner-Hürbin A: Hippokrates und die Heilenergie. Basel: Schwabe; 1997.
Focks C, Hillenbrand N: Leitfaden Chinesische Medizin. München: Elsevier; 2006.
Englert S: Grosses Handbuch der Chinesischen Phytotherapie, Akupunktur und Diätetik. Kötzting: Wühr; 2003.
Hammer L: Psychologie & Chinesische Medizin. 3. Aufl. Sulzberg: Joy; 2006.
Kastner J: Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2005.
Larre C, Rochat de la Vallee E: Die Bewegungen des Herzens. München: Müller & Steinicke; 2002.
Loo M: Pediatric Acupuncture. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2005.
Rilke RM: Gedichte und Prosa. Köln: Parkland; 1998.
Suwanda S, Tian L: Chinesische Arzneimitteltherapie. Stuttgart: Hippokrates; 2005.
Vogel R: Akupunktur und bioenergetische Analyse. Heidelberg: Haug; 1990.
Qi X: The English-Chinese Encyclopedia of Practical Traditional Chinese Medicine. Vol. 13 Paediatrics. Beijing: Higher Education Press; 1991.

Kleinkind

Barabino S, Dana MR: Drye eye syndromes. Chem Immunol Allergy 2007; 92: 176–84.
Teoh DL, Reynolds S: Diagnosis and management of pediatric conjunctivitis. Pediatr Emerg Care 2003;19 (1): 48–55.
Yang W, Zhang YC, Lu D, Sun H, Chen LQ: Clinical observation on the method for nourishing blood and moisturizing eye on xerophthalmia. Zhonguo Zhen Jiu. 2006; 26(8): 571–3.

36 Sachverzeichnis

U

V

W

X

Y

Z